

◆第8表の1◆ ビタミンB₁補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	8,413	349	518	2	757	13	423	12
エネルギー kcal	1,897	2,026	1,331	1,259	2,037	2,172	2,179	2,632
たんぱく質 g	70.6	74.6	46.5	43.8	73.7	82.7	79.6	85.5
うち動物性 g	38.0	39.4	26.7	23.4	40.8	49.0	46.0	46.4
脂質 g	54.0	54.8	42.7	39.4	64.9	64.2	71.1	81.6
うち動物性 g	26.9	26.4	22.4	16.6	33.8	30.0	36.5	35.2
炭水化物 g	265.1	288.9	186.7	176.8	283.7	308.4	295.0	379.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.7	11.6	5.8	5.3	9.5	10.0	10.6	11.2
カリウム mg	2,310	2,599	1,601	1,449	2,383	2,557	2,236	2,573
カルシウム mg	534	643	482	474	726	929	563	623
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	530	590	479	384	722	808	563	610
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	7	4	40	1	2	0	2
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	46	0	50	2	119	0	12
マグネシウム mg	249	278	158	150	246	268	237	251
リン mg	1,010	1,088	731	624	1,133	1,278	1,111	1,166
鉄 mg	7.9	9.3	4.8	4.9	6.9	8.4	7.6	7.7
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.8	8.5	4.8	4.9	6.9	7.1	7.6	7.7
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.3	8.6	5.6	6.2	8.9	9.9	9.6	10.5
銅 mg	1.18	1.29	0.73	0.80	1.16	1.24	1.21	1.34
ビタミンA μgRE	878	908	674	1,334	952	859	898	734
ビタミンD μg	7.8	9.0	4.3	0.9	5.5	4.4	7.2	9.2
ビタミンE mgα-TE	9.5	34.7	5.6	5.0	8.3	19.7	9.1	11.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	8.1	9.0	5.6	5.0	8.1	8.5	9.0	10.2
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.9
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.4	25.1	0.0	0.0	0.1	10.5	0.1	0.8
ビタミンK μg	241	266	139	109	188	211	202	221
ビタミンB ₁ mg	0.86	17.62	0.61	1.13	1.02	3.15	1.02	10.00
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.86	0.93	0.61	0.73	1.02	1.08	1.02	1.25
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.36	0.00	0.05	0.00	0.28	0.00	0.35
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.00	16.33	0.00	0.35	0.00	1.79	0.00	8.41
ビタミンB ₂ mg	1.25	8.02	0.91	1.34	1.36	5.46	1.40	9.77
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.29	0.91	0.84	1.36	1.38	1.29	1.43
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.05	0.28	0.00	0.05	0.00	0.31	0.00	1.51
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.04	6.46	0.00	0.45	0.01	3.77	0.11	6.83
ナイアシン mgNE	14.6	21.9	7.6	8.3	12.0	24.3	14.5	21.0
ビタミンB ₆ mg	1.18	14.71	0.73	1.20	1.10	6.82	1.22	9.79
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.13	1.25	0.72	0.70	1.09	1.15	1.14	1.26
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.30	0.01	0.00	0.00	0.41	0.00	0.47
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.04	13.16	0.00	0.50	0.00	5.26	0.08	8.06
ビタミンB ₁₂ μg	6.9	7.5	4.0	7.6	5.7	6.4	6.3	3.8
葉酸 μg	293	332	169	268	254	252	271	297
パントテン酸 mg	5.50	5.96	4.26	4.06	6.31	6.91	6.18	7.00
ビタミンC mg	109	317	58	227	84	350	100	322
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	98	118	58	60	77	73	86	143
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	23	0	0	2	23	9	100
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	8	175	1	167	4	254	5	79
コレステロール mg	320	329	249	152	339	392	411	376
食物繊維 g	13.8	15.5	8.4	8.0	13.8	12.8	12.7	16.1
うち水溶性 g	3.3	3.6	2.1	1.9	3.5	3.3	3.1	4.2
うち不溶性 g	10.5	11.8	6.3	6.0	10.3	9.5	9.6	11.9
脂肪エネルギー比率 %	25.4	24.3	28.5	27.6	28.5	26.9	29.1	28.1
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.8	57.5	58.3	57.0	57.9	56.1	58.3
動物性たんぱく質比率 %	52.0	51.1	56.1	53.7	54.4	57.0	56.4	54.2

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
777	26	1,087	37	1,006	39	1,310	64	1,292	76	1,243	80	6,715	322
1,875	1,882	1,914	1,932	1,950	2,004	1,994	2,133	1,952	2,094	1,748	1,881	1,907	2,002
69.0	70.2	69.4	65.3	71.6	71.0	76.8	79.2	74.6	80.3	66.5	70.9	71.6	74.1
37.9	39.4	37.3	34.4	38.2	36.5	41.4	40.6	39.0	41.8	33.9	37.6	38.0	38.8
58.8	57.3	58.2	55.7	55.7	60.5	54.6	54.7	49.7	54.3	42.5	46.1	52.6	53.5
28.7	28.8	28.3	28.3	26.5	28.5	27.3	25.5	24.4	26.2	21.2	23.2	25.8	26.0
255.4	261.2	257.7	252.1	266.4	275.7	274.1	309.7	280.5	297.0	262.3	283.1	267.2	285.4
10.4	10.7	10.4	9.8	11.1	10.5	11.9	12.4	11.9	13.1	11.1	11.5	11.2	11.7
2,057	2,180	2,061	2,122	2,217	2,286	2,520	2,743	2,673	2,930	2,436	2,720	2,361	2,609
454	539	447	580	479	658	534	576	581	698	548	659	514	633
452	525	444	477	477	602	531	537	575	657	539	603	510	582
1	5	1	5	1	13	2	6	4	2	4	13	2	7
0	9	1	99	1	43	1	33	2	39	5	44	2	44
224	229	231	238	249	258	276	294	287	313	257	283	257	280
948	1,000	954	948	998	1,040	1,082	1,105	1,076	1,194	971	1,059	1,011	1,080
7.3	8.0	7.2	9.0	8.1	9.4	8.7	10.0	9.1	10.0	8.3	9.0	8.2	9.4
7.3	6.9	7.2	7.0	7.7	8.1	8.7	9.1	9.1	9.7	8.2	8.5	8.1	8.6
0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2
0.0	0.9	0.0	1.8	0.3	1.1	0.0	0.8	0.0	0.2	0.1	0.3	0.1	0.7
8.3	7.9	8.3	8.0	8.4	8.2	8.6	9.5	8.7	9.0	7.6	8.0	8.3	8.5
1.12	1.12	1.12	1.12	1.19	1.20	1.28	1.42	1.34	1.40	1.20	1.28	1.22	1.30
782	626	743	824	870	894	912	908	1,019	935	913	1,041	884	913
6.2	8.3	6.7	4.6	7.6	11.0	9.7	8.9	10.0	11.0	9.0	9.4	8.4	9.2
9.2	24.6	9.1	14.7	8.9	30.0	10.0	26.8	12.1	47.1	9.6	50.5	9.9	36.3
8.2	8.2	8.2	8.0	8.2	8.8	8.7	9.3	8.7	9.8	7.5	8.6	8.3	9.0
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.6	0.0	0.6
1.0	16.3	0.9	6.8	0.6	20.7	1.3	17.3	3.4	36.0	2.2	41.3	1.7	26.8
220	274	225	199	232	223	273	306	307	301	264	271	258	271
0.86	8.33	0.83	13.81	0.86	7.79	0.89	14.77	0.87	30.07	0.77	21.55	0.85	18.59
0.86	1.01	0.83	0.83	0.86	0.98	0.89	0.90	0.87	0.96	0.77	0.84	0.85	0.91
0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	1.17	0.00	0.16	0.00	0.31	0.00	0.37
0.00	7.18	0.00	12.98	0.00	6.72	0.00	12.70	0.00	28.95	0.00	20.41	0.00	17.31
1.60	12.06	1.13	11.33	1.13	6.71	1.26	7.82	1.32	7.16	1.19	7.12	1.26	8.10
1.08	1.20	1.05	1.15	1.11	1.34	1.23	1.29	1.26	1.36	1.15	1.25	1.16	1.28
0.51	0.18	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.58	0.00	0.09	0.00	0.29	0.06	0.23
0.01	10.68	0.08	10.17	0.02	5.26	0.03	5.96	0.07	5.71	0.04	5.59	0.04	6.59
13.9	22.2	14.8	19.9	15.5	19.3	17.2	25.5	16.3	21.2	13.8	21.8	15.4	21.9
1.04	9.10	1.14	12.38	1.13	9.09	1.33	14.92	1.33	20.36	1.23	17.17	1.22	15.29
1.04	1.11	1.05	1.08	1.12	1.11	1.27	1.32	1.30	1.41	1.15	1.28	1.17	1.26
0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.84	0.00	0.02	0.00	0.33	0.00	0.29
0.00	7.76	0.09	11.30	0.01	7.84	0.06	12.76	0.03	18.94	0.07	15.55	0.05	13.74
5.8	6.2	6.0	6.5	6.8	6.5	8.5	7.5	8.9	9.4	7.1	8.0	7.3	7.7
252	255	253	280	284	311	332	353	358	378	333	349	308	337
5.19	5.73	5.13	5.28	5.36	5.67	5.75	6.18	5.86	6.32	5.28	5.72	5.46	5.90
89	253	82	377	100	354	124	227	144	390	136	288	116	316
74	78	72	88	87	105	117	112	132	142	124	141	104	120
2	10	0	49	3	31	3	5	2	32	2	5	2	20
12	166	9	240	11	218	4	110	10	217	11	143	9	176
338	321	315	289	322	308	343	357	312	354	281	302	317	326
12.4	12.9	12.3	12.6	13.1	12.5	15.0	17.4	16.5	17.6	15.0	16.1	14.3	15.6
3.1	3.0	3.0	2.9	3.1	3.2	3.5	4.0	3.8	4.1	3.4	3.7	3.3	3.6
9.3	9.9	9.3	9.7	10.0	9.3	11.5	13.3	12.7	13.5	11.6	12.4	10.9	11.9
28.0	27.6	27.1	26.1	25.4	26.9	24.5	23.1	22.7	23.4	21.5	21.6	24.6	24.0
57.1	57.5	58.3	60.0	59.8	58.7	60.0	61.9	61.9	61.1	63.2	63.2	60.3	61.1
53.4	53.1	51.9	51.1	51.4	49.7	52.0	50.1	50.4	51.1	48.9	50.4	51.2	50.7

◆第8表の2◆ ビタミンB₁補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	3,972	163	263	—	413	6	231	8
エネルギー kcal	2,098	2,263	1,342	—	2,151	2,332	2,414	2,937
たんぱく質 g	76.4	82.3	47.4	—	76.8	99.1	85.6	89.8
うち動物性 g	41.6	44.0	27.4	—	42.8	64.9	49.3	46.1
脂質 g	58.2	59.9	43.2	—	68.3	62.7	77.7	85.4
うち動物性 g	29.5	29.0	22.8	—	35.6	34.4	39.8	36.4
炭水化物 g	290.6	318.5	187.7	—	300.5	334.5	331.2	440.7
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	12.9	5.9	—	9.6	10.9	11.4	12.9
カリウム mg	2,389	2,682	1,622	—	2,465	2,967	2,367	2,650
カルシウム mg	545	651	496	—	759	1,104	619	639
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	543	603	491	—	754	996	619	636
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	9	6	—	2	4	0	3
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	39	0	—	3	104	0	0
マグネシウム mg	262	297	162	—	254	317	252	269
リン mg	1,080	1,167	744	—	1,178	1,523	1,204	1,223
鉄 mg	8.1	9.5	5.0	—	7.1	9.1	8.0	8.1
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.1	8.9	5.0	—	7.1	8.5	8.0	8.1
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.2	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.4	0.0	—	0.0	0.7	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.7	5.7	—	9.4	12.0	10.5	11.5
銅 mg	1.27	1.40	0.74	—	1.21	1.44	1.31	1.48
ビタミンA μgRE	892	886	680	—	986	1,040	943	787
ビタミンD μg	8.3	10.2	4.4	—	5.4	5.4	7.3	8.9
ビタミンE mgα-TE	9.4	33.4	5.6	—	8.7	31.1	9.5	13.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	8.4	9.4	5.5	—	8.5	9.4	9.4	10.9
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	1.1	0.0	—	0.0	1.7	0.0	1.3
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.0	23.0	0.0	—	0.2	20.0	0.1	1.3
ビタミンK μg	242	277	143	—	192	278	205	216
ビタミンB ₁ mg	0.92	17.35	0.61	—	1.07	4.57	1.09	3.12
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.92	1.01	0.61	—	1.07	1.17	1.09	1.42
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.44	0.00	—	0.00	0.37	0.00	0.53
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.00	15.90	0.00	—	0.00	3.03	0.00	1.18
ビタミンB ₂ mg	1.26	7.26	0.92	—	1.43	7.58	1.56	5.62
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.23	1.34	0.91	—	1.42	1.58	1.39	1.50
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.45	0.01	—	0.00	0.40	0.01	2.26
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.03	5.46	0.00	—	0.01	5.59	0.16	1.85
ナイアシン mgNE	15.9	26.1	7.9	—	12.4	29.3	15.0	24.7
ビタミンB ₆ mg	1.24	14.69	0.76	—	1.13	7.67	1.32	5.48
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.22	1.36	0.74	—	1.13	1.35	1.21	1.35
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.46	0.02	—	0.00	0.53	0.00	0.70
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.02	12.87	0.00	—	0.00	5.78	0.10	3.44
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	8.6	4.1	—	5.9	10.0	6.7	3.6
葉酸 μg	298	333	170	—	260	284	281	330
パントテン酸 mg	5.84	6.32	4.28	—	6.60	7.79	6.70	7.46
ビタミンC mg	104	274	58	—	86	317	101	431
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	95	110	57	—	78	80	87	181
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	34	0	—	2	17	11	150
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	6	130	0	—	6	221	3	99
コレステロール mg	343	355	243	—	352	513	436	351
食物繊維 g	13.9	15.5	8.5	—	14.0	13.7	13.2	18.3
うち水溶性 g	3.3	3.6	2.1	—	3.6	3.5	3.2	4.5
うち不溶性 g	10.6	11.9	6.4	—	10.5	10.2	10.0	13.7
脂肪エネルギー比率 %	24.7	23.6	28.6	—	28.3	24.5	28.6	25.9
炭水化物エネルギー比率 %	60.6	61.7	57.3	—	57.3	58.3	57.2	61.7
動物性たんぱく質比率 %	52.8	51.7	56.5	—	54.7	63.5	56.1	49.7

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
338	15	511	14	464	16	617	32	594	37	541	35	3,065	149
2,153	2,085	2,161	2,272	2,176	2,259	2,201	2,429	2,176	2,276	1,929	2,005	2,132	2,224
77.8	76.5	76.8	79.8	77.8	77.8	82.3	86.6	81.1	85.6	71.7	75.8	78.1	81.2
43.1	43.5	42.2	44.3	42.7	39.0	44.9	44.7	43.0	45.3	36.4	40.1	42.1	43.0
65.5	61.1	63.3	67.5	58.8	65.2	57.7	60.1	53.2	56.9	45.4	50.4	56.6	58.4
32.7	32.0	31.5	34.4	29.1	31.1	29.7	28.4	26.3	27.0	23.2	24.4	28.4	28.3
296.5	296.9	290.1	281.9	295.7	312.8	296.0	352.2	306.0	312.0	285.5	290.5	295.1	311.3
11.5	12.3	11.4	11.1	11.9	12.7	12.7	13.1	12.8	15.2	11.9	11.5	12.1	12.9
2,222	2,278	2,168	2,397	2,286	2,166	2,544	2,903	2,754	2,821	2,540	2,815	2,446	2,672
485	563	444	586	472	645	522	585	579	662	561	693	515	634
483	554	443	476	470	607	520	555	575	623	557	620	513	585
1	9	1	5	2	6	1	1	3	3	2	30	2	10
1	1	0	105	1	32	1	30	0	36	3	43	1	39
244	239	246	268	261	264	287	321	302	318	272	307	272	298
1,054	1,080	1,032	1,080	1,064	1,109	1,141	1,189	1,154	1,221	1,039	1,114	1,086	1,149
7.9	7.4	7.6	8.9	8.0	9.2	8.9	10.1	9.5	10.0	8.6	10.1	8.5	9.6
7.9	7.2	7.6	7.9	8.0	7.9	8.9	9.6	9.5	9.8	8.6	9.1	8.5	8.9
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	0.2
0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5
9.5	8.7	9.2	9.7	9.2	9.1	9.3	10.9	9.5	9.6	8.3	8.5	9.1	9.5
1.25	1.20	1.22	1.31	1.28	1.29	1.35	1.58	1.44	1.42	1.30	1.36	1.32	1.39
813	604	766	786	888	769	900	934	1,009	867	938	1,075	894	885
6.2	12.2	7.1	5.6	8.2	15.1	10.3	8.5	11.2	11.8	9.6	9.9	9.1	10.5
10.4	12.9	8.9	16.1	8.4	9.5	9.8	26.2	11.9	39.5	9.4	65.3	9.8	34.6
8.7	8.8	8.7	9.1	8.3	8.4	8.9	9.6	9.1	9.5	7.8	9.6	8.6	9.3
0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	2.8	0.0	1.1	0.0	1.0
1.8	4.0	0.2	6.9	0.0	0.9	0.9	16.3	2.8	27.3	1.7	54.6	1.3	24.2
227	210	234	206	222	215	268	358	314	269	271	311	260	280
1.00	8.59	0.93	11.66	0.93	3.71	0.93	15.93	0.93	27.42	0.82	25.73	0.92	18.63
1.00	1.22	0.93	0.97	0.93	1.04	0.93	0.98	0.93	0.97	0.82	0.87	0.92	0.98
0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	1.09	0.00	0.30	0.00	0.49	0.00	0.44
0.00	7.19	0.00	10.69	0.00	2.65	0.00	13.86	0.00	26.15	0.00	24.38	0.00	17.21
1.20	8.81	1.12	11.18	1.17	5.96	1.31	5.43	1.36	7.06	1.28	7.82	1.25	7.33
1.20	1.31	1.11	1.20	1.17	1.39	1.24	1.35	1.32	1.38	1.21	1.24	1.21	1.32
0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.82	0.00	0.15	0.00	0.49	0.00	0.36
0.00	7.23	0.01	9.98	0.00	4.55	0.06	3.25	0.03	5.52	0.07	6.08	0.03	5.65
15.7	29.2	16.7	26.8	17.4	24.8	18.8	29.8	18.4	24.2	15.3	23.7	17.2	26.1
1.15	6.34	1.16	12.30	1.23	6.08	1.38	14.88	1.44	19.13	1.28	21.60	1.29	15.47
1.15	1.20	1.16	1.33	1.23	1.16	1.35	1.50	1.41	1.42	1.24	1.34	1.27	1.36
0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	1.33	0.00	0.01	0.00	0.50	0.00	0.44
0.00	4.79	0.00	10.97	0.00	4.90	0.04	12.05	0.03	17.70	0.03	19.76	0.02	13.66
6.4	8.0	6.6	6.7	7.6	8.6	9.1	7.8	9.9	11.3	7.9	8.4	8.1	8.8
264	253	265	297	286	279	332	372	366	359	346	351	315	335
5.74	5.98	5.51	5.75	5.70	6.20	5.95	6.62	6.24	6.37	5.59	5.91	5.81	6.20
92	169	79	341	88	216	117	249	134	328	137	240	110	264
73	81	73	76	83	63	109	114	128	128	125	124	101	108
3	15	0	57	4	53	4	10	2	50	2	5	3	28
16	73	5	208	1	100	4	125	3	149	10	111	6	127
370	345	343	331	348	332	366	353	342	390	302	317	344	349
12.9	12.6	12.6	13.1	13.0	11.8	14.7	17.4	16.7	16.6	15.4	16.2	14.4	15.4
3.1	2.9	3.1	3.0	3.1	2.8	3.4	4.0	3.8	3.9	3.4	3.8	3.3	3.6
9.8	9.8	9.6	10.1	9.9	9.0	11.4	13.4	12.9	12.7	11.9	12.4	11.1	11.8
27.1	26.1	26.0	25.8	24.0	25.7	23.4	22.1	21.8	22.6	21.0	22.2	23.6	23.4
58.2	59.5	59.7	59.6	61.6	60.4	61.5	63.5	63.2	62.2	64.1	62.6	61.6	61.8
53.9	52.9	53.1	54.5	53.3	48.3	52.7	51.2	51.2	52.3	48.9	49.8	52.0	51.3

◆第8表の3◆ ビタミンB₁補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,441	186	255	2	344	7	192	4
エネルギー kcal	1,717	1,818	1,319	1,259	1,901	2,035	1,897	2,021
たんぱく質 g	65.5	67.9	45.6	43.8	69.8	68.5	72.4	76.8
うち動物性 g	34.7	35.4	26.1	23.4	38.4	35.4	42.2	47.0
脂質 g	50.4	50.3	42.2	39.4	60.7	65.4	63.2	74.0
うち動物性 g	24.5	24.2	21.9	16.6	31.6	26.2	32.4	32.9
炭水化物 g	242.3	263.0	185.8	176.8	263.6	286.0	251.4	257.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.1	10.4	5.7	5.3	9.3	9.3	9.7	8.0
カリウム mg	2,239	2,527	1,580	1,449	2,285	2,206	2,078	2,421
カルシウム mg	523	635	468	474	686	779	496	592
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	518	579	467	384	684	648	496	557
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	3	6	1	40	1	0	0	0
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	51	0	50	1	131	0	35
マグネシウム mg	238	261	154	150	236	225	218	217
リン mg	948	1,019	717	624	1,079	1,068	999	1,053
鉄 mg	7.6	9.1	4.7	4.9	6.7	7.9	7.2	6.8
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.5	8.1	4.7	4.9	6.7	5.8	7.2	6.8
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.7	5.5	6.2	8.4	8.1	8.5	8.4
銅 mg	1.11	1.20	0.72	0.80	1.10	1.06	1.09	1.06
ビタミンA μgRE	865	926	667	1,334	912	704	845	629
ビタミンD μg	7.4	8.0	4.2	0.9	5.6	3.5	7.0	9.9
ビタミンE mgα-TE	9.5	35.7	5.7	5.0	7.7	10.0	8.6	8.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	7.8	8.6	5.7	5.0	7.7	7.7	8.6	8.8
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.7	27.0	0.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0
ビタミンK μg	241	257	134	109	184	153	199	230
ビタミンB ₁ mg	0.80	17.85	0.61	1.13	0.97	1.94	0.93	23.76
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.80	0.85	0.61	0.73	0.97	1.01	0.93	0.90
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.29	0.00	0.05	0.00	0.20	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.00	16.71	0.00	0.35	0.00	0.73	0.00	22.86
ビタミンB ₂ mg	1.25	8.69	0.90	1.34	1.28	3.64	1.21	18.06
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.11	1.24	0.90	0.84	1.28	1.20	1.16	1.28
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.09	0.12	0.00	0.05	0.00	0.23	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.04	7.33	0.00	0.45	0.00	2.21	0.05	16.78
ナイアシン mgNE	13.3	18.2	7.4	8.3	11.6	19.9	13.8	13.6
ビタミンB ₆ mg	1.12	14.73	0.71	1.20	1.05	6.10	1.10	18.40
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.06	1.16	0.71	0.70	1.05	0.98	1.05	1.10
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.06	13.41	0.00	0.50	0.00	4.81	0.05	17.31
ビタミンB ₁₂ μg	6.4	6.6	3.9	7.6	5.4	3.3	5.9	4.4
葉酸 μg	288	331	167	268	246	224	259	230
パントテン酸 mg	5.19	5.65	4.25	4.06	5.96	6.15	5.55	6.09
ビタミンC mg	113	354	59	227	81	378	100	105
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	101	126	58	60	76	67	86	68
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	13	0	0	2	29	6	0
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	11	216	1	167	3	282	8	38
コレステロール mg	299	307	256	152	323	288	381	427
食物繊維 g	13.7	15.4	8.3	8.0	13.5	12.0	12.0	11.8
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.1	1.9	3.4	3.2	2.9	3.6
うち不溶性 g	10.4	11.7	6.2	6.0	10.1	8.9	9.1	8.3
脂肪エネルギー比率 %	26.0	24.9	28.4	27.6	28.7	29.0	29.8	32.4
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	60.1	57.7	58.3	56.6	57.5	54.8	51.4
動物性たんぱく質比率 %	51.3	50.6	55.7	53.7	54.1	51.3	56.8	63.3

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
439	11	576	23	542	23	693	32	698	39	702	45	3,650	173
1,660	1,604	1,695	1,724	1,757	1,827	1,810	1,836	1,761	1,921	1,608	1,784	1,718	1,811
62.2	61.7	62.8	56.5	66.3	66.2	71.8	71.7	69.0	75.2	62.6	67.1	66.1	67.9
33.9	33.8	33.0	28.4	34.4	34.8	38.2	36.5	35.5	38.4	31.9	35.7	34.6	35.2
53.6	52.2	53.6	48.5	53.0	57.2	51.8	49.3	46.7	51.9	40.2	42.8	49.3	49.3
25.6	24.3	25.5	24.6	24.2	26.7	25.2	22.7	22.8	25.4	19.6	22.2	23.6	24.1
223.8	212.6	229.1	233.9	241.4	249.8	254.5	267.3	258.8	282.8	244.4	277.3	243.7	263.1
9.5	8.5	9.4	9.1	10.4	9.0	11.2	11.8	11.2	11.0	10.5	11.5	10.5	10.6
1,931	2,045	1,966	1,954	2,159	2,370	2,498	2,584	2,605	3,033	2,356	2,646	2,289	2,555
430	507	450	577	484	667	544	567	583	732	538	634	513	632
429	486	446	478	483	598	540	520	575	689	526	590	507	579
1	0	2	5	1	18	3	11	4	2	5	0	3	6
0	21	3	95	1	51	2	36	3	41	7	44	3	48
208	215	218	220	239	254	267	268	274	309	245	265	245	265
866	891	884	868	941	991	1,029	1,022	1,010	1,169	919	1,016	949	1,021
6.8	8.8	6.9	9.1	8.1	9.6	8.5	9.9	8.7	10.0	8.0	8.2	8.0	9.3
6.8	6.6	6.9	6.5	7.5	8.3	8.5	8.6	8.7	9.7	7.8	8.0	7.8	8.2
0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	2.2	0.0	2.4	0.6	1.1	0.0	1.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.1	0.9
7.4	6.8	7.4	7.0	7.7	7.5	8.0	8.1	8.0	8.4	7.1	7.6	7.6	7.7
1.01	1.01	1.03	1.01	1.10	1.13	1.22	1.25	1.25	1.38	1.13	1.22	1.14	1.21
758	656	723	846	854	982	923	883	1,027	1,000	893	1,015	875	938
6.2	3.0	6.3	4.1	7.0	8.2	9.1	9.3	9.0	10.2	8.5	9.0	7.9	8.2
8.2	40.5	9.2	13.9	9.3	44.3	10.3	27.4	12.3	54.3	9.8	39.0	10.0	37.8
7.8	7.5	7.7	7.3	8.1	9.0	8.5	9.1	8.3	10.1	7.2	7.8	8.0	8.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
0.5	33.0	1.5	6.7	1.1	34.5	1.8	18.3	3.9	44.2	2.6	30.9	2.0	29.0
214	362	216	195	241	228	278	254	300	331	259	240	256	263
0.76	7.98	0.74	15.12	0.80	10.63	0.85	13.60	0.82	32.58	0.73	18.30	0.79	18.55
0.76	0.73	0.74	0.74	0.80	0.94	0.85	0.82	0.82	0.96	0.73	0.81	0.79	0.85
0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	1.25	0.00	0.03	0.00	0.18	0.00	0.31
0.00	7.17	0.00	14.38	0.00	9.55	0.00	11.53	0.00	31.60	0.00	17.32	0.00	17.40
1.91	16.49	1.14	11.42	1.10	7.23	1.22	10.22	1.30	7.25	1.12	6.58	1.27	8.76
0.99	1.06	1.00	1.12	1.06	1.31	1.21	1.23	1.20	1.34	1.10	1.25	1.11	1.25
0.91	0.05	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.33	0.00	0.03	0.00	0.13	0.11	0.12
0.01	15.38	0.14	10.29	0.04	5.76	0.00	8.66	0.10	5.89	0.01	5.20	0.05	7.39
12.6	12.7	13.2	15.7	13.8	15.4	15.7	21.2	14.6	18.4	12.7	20.4	13.9	18.3
0.96	12.86	1.13	12.43	1.05	11.18	1.28	14.96	1.24	21.53	1.19	13.73	1.16	15.15
0.96	0.99	0.96	0.92	1.03	1.07	1.20	1.14	1.21	1.39	1.08	1.24	1.09	1.18
0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.34	0.00	0.03	0.00	0.20	0.00	0.16
0.00	11.80	0.17	11.50	0.02	9.88	0.08	13.48	0.03	20.11	0.11	12.28	0.07	13.81
5.3	3.7	5.5	6.4	6.1	5.1	8.0	7.2	7.9	7.5	6.5	7.6	6.7	6.8
243	258	242	270	283	334	332	335	350	395	323	348	302	338
4.77	5.39	4.79	5.00	5.06	5.30	5.56	5.74	5.54	6.28	5.04	5.57	5.17	5.64
86	368	85	399	110	451	130	205	154	450	136	326	120	360
75	73	72	96	90	134	124	109	135	154	123	153	107	130
1	3	0	43	1	17	1	0	2	15	1	4	1	13
9	292	13	260	19	300	4	96	16	281	12	168	12	218
313	288	291	263	300	291	323	361	286	320	266	290	295	306
12.0	13.1	12.1	12.2	13.2	13.0	15.2	17.3	16.4	18.6	14.7	15.9	14.2	15.7
3.0	3.1	3.0	2.8	3.2	3.5	3.6	4.0	3.7	4.3	3.3	3.6	3.3	3.7
9.0	10.0	9.1	9.4	10.0	9.5	11.6	13.2	12.6	14.2	11.3	12.3	10.8	12.0
28.7	29.5	28.0	26.3	26.6	27.8	25.4	24.1	23.4	24.1	22.0	21.2	25.4	24.5
56.1	54.9	57.0	60.3	58.3	57.5	58.6	60.3	60.8	60.2	62.5	63.7	59.2	60.4
53.0	53.4	50.9	49.1	49.8	50.7	51.5	49.0	49.6	49.9	49.0	50.9	50.5	50.2

◆第9表の1◆ ビタミンB₂補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	8,409	353	516	4	756	14	420	15
エネルギー kcal	1,898	1,999	1,332	1,069	2,037	2,173	2,183	2,433
たんぱく質 g	70.7	73.5	46.6	34.6	73.6	82.8	79.7	82.2
うち動物性 g	38.0	38.7	26.8	17.5	40.8	49.1	46.0	46.6
脂質 g	54.1	54.6	42.8	36.3	64.9	64.2	71.3	75.3
うち動物性 g	26.8	26.8	22.4	14.1	33.8	30.7	36.5	35.5
炭水化物 g	265.3	284.9	187.0	147.3	283.7	308.6	295.5	348.0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.7	11.5	5.8	4.0	9.5	10.0	10.6	11.1
カリウム mg	2,311	2,568	1,604	1,175	2,382	2,586	2,238	2,451
カルシウム mg	534	627	483	389	725	953	563	620
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	530	577	480	315	722	841	563	609
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	10	3	49	1	2	0	2
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	40	0	25	2	110	0	9
マグネシウム mg	249	274	159	125	246	273	237	239
リン mg	1,011	1,072	732	517	1,133	1,302	1,112	1,133
鉄 mg	7.9	9.1	4.8	4.1	6.9	8.3	7.6	7.3
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.8	8.2	4.8	4.1	6.9	7.0	7.6	7.3
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.3	8.6	5.6	5.7	8.9	10.0	9.6	10.3
銅 mg	1.18	1.27	0.73	0.74	1.16	1.24	1.22	1.26
ビタミンA μgRE	878	892	675	815	952	861	900	712
ビタミンD μg	7.8	8.8	4.3	1.0	5.5	4.3	7.2	9.1
ビタミンE mgα-TE	9.4	37.2	5.6	4.5	8.1	26.0	9.1	10.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	8.1	8.8	5.6	4.5	8.1	8.4	9.1	9.6
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.7
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.2	27.9	0.0	0.0	0.0	16.9	0.1	0.7
ビタミンK μg	242	256	138	173	188	207	202	214
ビタミンB ₁ mg	1.08	12.09	0.62	0.74	1.02	3.01	1.02	8.18
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.86	0.92	0.62	0.54	1.02	1.09	1.02	1.17
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	0.26	0.00	0.28
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.22	10.81	0.00	0.18	0.00	1.67	0.00	6.73
ビタミンB ₂ mg	1.17	10.04	0.91	1.52	1.36	5.49	1.29	11.41
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.28	0.91	0.65	1.36	1.41	1.29	1.40
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	1.43	0.00	0.65	0.00	0.29	0.00	1.35
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.00	7.33	0.00	0.23	0.00	3.79	0.00	8.66
ナイアシン mgNE	14.6	21.4	7.6	5.9	12.0	23.6	14.5	18.9
ビタミンB ₆ mg	1.30	11.51	0.72	2.30	1.10	6.43	1.14	10.28
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.14	1.22	0.72	0.55	1.09	1.16	1.14	1.19
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.31	0.00	1.50	0.00	0.38	0.00	0.37
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.17	9.98	0.00	0.25	0.00	4.89	0.00	8.72
ビタミンB ₁₂ μg	6.9	7.2	4.0	5.8	5.7	6.2	6.3	4.6
葉酸 μg	293	324	169	180	254	253	271	282
パントテン酸 mg	5.50	5.90	4.27	3.30	6.31	7.02	6.18	6.74
ビタミンC mg	107	342	58	124	83	401	98	355
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	98	113	58	40	77	72	86	133
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	25	0	0	2	21	9	86
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	7	204	1	84	3	307	2	137
コレステロール mg	320	322	250	148	339	385	411	385
食物繊維 g	13.8	15.4	8.4	7.0	13.8	12.9	12.7	15.1
うち水溶性 g	3.3	3.6	2.1	1.8	3.5	3.3	3.1	3.8
うち不溶性 g	10.5	11.8	6.3	5.2	10.3	9.6	9.6	11.3
脂肪エネルギー比率 %	25.4	24.5	28.5	28.3	28.5	26.9	29.1	28.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.6	57.5	58.3	57.0	57.9	56.1	57.3
動物性たんぱく質比率 %	52.0	51.0	56.1	48.5	54.4	57.1	56.3	56.9

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
777	26	1,082	42	1,006	39	1,311	63	1,297	71	1,244	79	6,717	320
1,876	1,847	1,915	1,896	1,950	2,018	1,994	2,141	1,955	2,042	1,748	1,874	1,908	1,982
69.0	69.5	69.4	65.8	71.6	70.6	76.7	79.5	74.7	77.4	66.6	70.6	71.6	73.1
37.9	39.1	37.3	34.8	38.2	36.3	41.4	39.8	39.1	39.8	33.9	37.5	38.0	38.1
58.8	56.8	58.1	58.3	55.7	59.9	54.6	53.7	49.8	52.3	42.4	47.2	52.6	53.4
28.7	29.1	28.2	30.8	26.5	28.7	27.3	25.1	24.5	25.3	21.1	24.2	25.8	26.4
255.6	256.1	258.0	244.9	266.3	279.3	273.9	313.9	280.8	292.0	262.5	279.6	267.3	282.6
10.4	10.3	10.4	10.0	11.1	10.7	11.9	12.7	11.9	12.9	11.1	11.5	11.2	11.7
2,058	2,169	2,060	2,123	2,217	2,289	2,517	2,793	2,677	2,877	2,437	2,706	2,362	2,590
454	535	447	573	479	642	534	588	584	647	549	646	515	616
453	521	444	482	477	588	530	544	577	625	540	584	510	567
1	5	2	4	1	13	1	18	4	3	4	13	2	10
0	9	1	87	1	40	2	26	3	20	5	50	2	39
224	227	231	233	249	259	276	301	288	304	257	282	257	277
948	989	954	943	998	1,047	1,081	1,115	1,079	1,149	972	1,052	1,012	1,066
7.3	7.9	7.2	8.9	8.1	9.4	8.7	10.2	9.1	9.6	8.3	8.9	8.2	9.3
7.3	6.8	7.2	7.1	7.7	8.1	8.7	9.3	9.1	9.2	8.2	8.3	8.1	8.4
0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2
0.0	0.9	0.0	1.6	0.3	1.1	0.0	0.8	0.0	0.3	0.1	0.3	0.1	0.7
8.3	7.8	8.3	8.1	8.4	8.3	8.6	9.5	8.7	8.5	7.6	8.0	8.3	8.5
1.12	1.11	1.12	1.10	1.19	1.21	1.28	1.43	1.34	1.35	1.20	1.26	1.22	1.28
782	622	741	868	869	900	914	869	1,018	935	914	1,012	884	903
6.2	8.2	6.7	4.8	7.5	11.3	9.7	9.3	10.1	10.3	9.0	9.2	8.4	9.1
9.1	28.3	8.8	20.5	8.7	35.1	10.2	23.7	11.8	56.1	9.5	52.7	9.8	39.4
8.2	8.1	8.2	7.8	8.2	8.8	8.7	9.3	8.7	9.5	7.4	8.7	8.3	8.8
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	1.5	0.0	0.6	0.0	0.6
0.9	20.1	0.6	12.6	0.4	25.8	1.5	14.2	3.0	45.1	2.1	43.4	1.5	30.0
220	279	224	218	233	211	274	294	308	267	264	271	258	261
0.90	7.16	0.86	11.53	0.93	5.92	1.12	10.23	1.73	16.38	1.04	17.63	1.13	12.82
0.86	1.01	0.83	0.83	0.86	0.99	0.89	0.91	0.87	0.92	0.77	0.86	0.85	0.91
0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	1.19	0.00	0.17	0.00	0.32	0.00	0.37
0.04	6.02	0.03	10.70	0.07	4.84	0.23	8.13	0.86	15.29	0.27	16.46	0.28	11.54
1.08	27.58	1.05	12.23	1.11	7.19	1.22	8.62	1.26	8.75	1.15	7.78	1.16	10.28
1.08	1.18	1.05	1.18	1.11	1.33	1.22	1.33	1.26	1.30	1.15	1.26	1.16	1.27
0.00	15.56	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.62	0.00	0.10	0.00	0.29	0.00	1.49
0.00	10.83	0.00	11.05	0.00	5.75	0.00	6.67	0.00	7.34	0.00	6.24	0.00	7.51
13.9	22.0	14.9	19.0	15.5	19.3	17.2	25.5	16.4	20.8	13.8	21.9	15.4	21.7
1.04	9.10	1.06	13.24	1.22	6.78	1.53	10.97	1.85	12.22	1.37	15.12	1.38	11.91
1.04	1.10	1.05	1.07	1.12	1.11	1.27	1.31	1.31	1.34	1.15	1.27	1.17	1.23
0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.85	0.00	0.02	0.00	0.34	0.00	0.29
0.00	7.76	0.00	12.18	0.10	5.53	0.26	8.81	0.54	10.86	0.21	13.51	0.21	10.38
5.8	6.1	6.0	6.5	6.8	6.6	8.5	8.1	8.9	8.1	7.1	7.5	7.3	7.4
252	253	253	280	284	307	332	358	359	358	333	349	308	331
5.20	5.71	5.13	5.39	5.35	5.74	5.75	6.21	5.88	6.03	5.28	5.74	5.46	5.85
88	270	80	392	99	385	123	248	144	414	134	324	115	341
74	79	72	83	87	104	117	118	133	126	124	134	105	114
2	13	1	19	3	31	1	33	2	34	2	5	2	23
12	178	6	290	10	250	5	97	9	253	8	185	8	204
338	309	315	292	321	321	344	348	313	334	282	296	318	318
12.4	12.8	12.3	12.7	13.1	12.7	15.0	17.6	16.5	18.2	15.0	15.7	14.3	15.6
3.1	3.0	3.0	3.0	3.1	3.2	3.5	4.0	3.8	4.2	3.4	3.6	3.3	3.6
9.3	9.8	9.3	9.6	10.0	9.5	11.5	13.5	12.7	14.1	11.6	12.1	10.9	12.0
28.0	28.0	27.0	27.3	25.4	26.4	24.5	22.7	22.7	23.2	21.5	22.2	24.5	24.2
57.1	57.0	58.4	58.6	59.8	59.4	60.0	62.3	61.9	61.6	63.2	62.6	60.3	60.9
53.3	53.6	51.9	51.5	51.4	49.6	52.1	49.4	50.4	50.2	48.9	50.6	51.2	50.5

◆第9表の2◆ ビタミンB₂補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	3,978	157	262	1	412	7	229	10
エネルギー kcal	2,099	2,258	1,342	1,280	2,151	2,311	2,417	2,751
たんぱく質 g	76.4	81.5	47.5	32.4	76.8	97.1	85.6	87.4
うち動物性 g	41.6	43.5	27.4	16.5	42.8	62.8	49.2	47.9
脂質 g	58.2	59.5	43.2	56.9	68.3	63.0	77.9	79.9
うち動物性 g	29.4	29.4	22.8	20.5	35.6	35.1	39.8	37.5
炭水化物 g	290.7	319.1	187.8	155.6	300.4	331.1	331.6	409.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	12.8	5.9	3.6	9.6	10.6	11.4	12.9
カリウム mg	2,391	2,642	1,625	986	2,463	2,965	2,370	2,511
カルシウム mg	546	630	497	276	757	1,127	619	645
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	543	588	491	276	753	1,034	618	643
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	11	6	0	2	4	0	3
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	1	31	0	0	3	89	0	0
マグネシウム mg	262	292	162	107	254	321	253	256
リン mg	1,080	1,158	745	528	1,177	1,535	1,204	1,205
鉄 mg	8.1	9.3	5.0	3.4	7.1	8.7	8.0	7.4
__鉄(通常の食品:再掲) mg	8.1	8.5	5.0	3.4	7.1	8.1	8.0	7.4
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.6	5.7	4.0	9.4	11.8	10.5	10.9
銅 mg	1.27	1.38	0.74	0.60	1.21	1.42	1.32	1.36
ビタミンA μgRE	895	824	682	243	986	1,017	947	724
ビタミンD μg	8.3	10.2	4.4	2.0	5.4	5.2	7.2	9.3
ビタミンE mgα-TE	9.6	30.8	5.6	5.0	8.5	41.9	9.6	12.0
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.4	9.0	5.5	5.0	8.5	9.1	9.5	10.0
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	1.0
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	1.1	20.7	0.0	0.0	0.0	31.4	0.1	1.0
ビタミンK μg	243	254	143	55	192	262	206	186
ビタミンB ₁ mg	1.20	10.94	0.61	0.49	1.07	4.08	1.09	2.66
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.93	1.01	0.61	0.49	1.07	1.17	1.09	1.30
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.42
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.28	9.47	0.00	0.00	0.00	2.60	0.00	0.94
ビタミンB ₂ mg	1.23	8.40	0.91	3.00	1.42	7.33	1.39	8.79
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.23	1.34	0.91	0.60	1.42	1.62	1.39	1.49
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.51	0.00	2.40	0.00	0.34	0.00	2.02
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.00	6.55	0.00	0.00	0.00	5.37	0.00	5.28
ナイアシン mgNE	16.0	26.1	7.9	5.1	12.4	27.2	15.1	21.7
ビタミンB ₆ mg	1.40	11.15	0.74	6.51	1.13	6.76	1.21	6.98
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.22	1.32	0.74	0.51	1.13	1.34	1.21	1.27
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.52	0.00	6.00	0.00	0.46	0.00	0.56
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.18	9.32	0.00	0.00	0.00	4.96	0.00	5.15
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	8.3	4.1	2.1	5.9	9.2	6.7	4.2
葉酸 μg	299	321	171	72	260	281	282	294
パントテン酸 mg	5.85	6.25	4.28	2.97	6.60	7.89	6.70	7.21
ビタミンC mg	104	278	58	26	83	424	100	375
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	96	103	58	26	78	78	87	156
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	3	43	0	0	2	14	11	129
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	6	131	0	0	4	332	3	90
コレステロール mg	344	347	243	230	352	481	436	371
食物繊維 g	13.9	15.1	8.5	5.6	14.0	13.8	13.3	16.3
うち水溶性 g	3.3	3.6	2.1	1.6	3.6	3.5	3.2	3.9
うち不溶性 g	10.7	11.5	6.4	4.0	10.5	10.3	10.0	12.3
脂肪エネルギー比率 %	24.7	23.5	28.6	40.0	28.3	24.8	28.6	25.9
炭水化物エネルギー比率 %	60.6	61.9	57.3	49.9	57.3	58.3	57.2	61.1
動物性たんぱく質比率 %	52.8	51.6	56.5	51.0	54.7	62.9	55.9	53.8

20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
338	15	511	14	464	16	620	29	601	30	541	35	3,075	139
2,153	2,085	2,160	2,308	2,176	2,259	2,202	2,434	2,175	2,310	1,930	1,998	2,133	2,227
77.8	76.5	76.8	80.8	77.8	77.8	82.4	85.2	81.1	86.2	71.7	75.2	78.2	80.7
43.1	43.5	42.2	44.3	42.7	39.0	45.0	42.6	43.0	45.7	36.4	40.0	42.1	42.5
65.5	61.1	63.2	70.2	58.8	65.2	57.9	56.4	53.3	54.7	45.3	52.3	56.7	57.9
32.7	32.0	31.4	36.7	29.1	31.1	29.8	26.5	26.3	26.8	23.1	26.2	28.4	28.6
296.5	296.9	290.0	283.7	295.7	312.8	295.9	361.4	305.6	320.7	285.8	285.6	295.1	313.2
11.5	12.3	11.4	10.7	11.9	12.7	12.7	13.5	12.7	16.1	11.9	11.2	12.1	13.0
2,222	2,278	2,167	2,402	2,286	2,166	2,545	2,907	2,755	2,800	2,542	2,776	2,448	2,647
485	563	444	578	472	645	523	568	583	605	564	652	517	607
483	554	443	468	470	607	521	546	577	596	559	576	514	564
1	9	1	5	2	6	1	6	3	4	2	30	2	12
1	1	0	105	1	32	1	16	2	5	2	47	1	31
244	239	246	271	261	264	287	322	302	316	273	300	272	295
1,054	1,080	1,032	1,074	1,064	1,109	1,142	1,180	1,155	1,220	1,039	1,104	1,087	1,140
7.9	7.4	7.6	9.0	8.0	9.2	8.9	10.2	9.5	9.9	8.6	9.6	8.5	9.5
7.9	7.2	7.6	8.0	8.0	7.9	8.9	9.6	9.5	9.3	8.6	8.6	8.5	8.7
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	0.2
0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.1	0.0	0.6	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	0.5
9.5	8.7	9.2	9.8	9.2	9.1	9.3	10.9	9.5	9.4	8.3	8.5	9.1	9.4
1.25	1.20	1.22	1.33	1.28	1.29	1.35	1.60	1.44	1.41	1.30	1.32	1.32	1.38
813	604	766	767	888	769	904	846	1,013	742	941	1,026	897	826
6.2	12.2	7.1	5.3	8.2	15.1	10.3	8.9	11.2	11.7	9.6	10.5	9.1	10.6
10.4	12.9	8.7	22.9	8.4	9.5	10.0	23.7	12.6	32.8	9.8	59.5	10.1	31.8
8.7	8.8	8.7	8.8	8.3	8.4	8.9	9.1	9.1	8.5	7.8	9.7	8.6	9.0
0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	3.4	0.0	1.1	0.0	1.1
1.8	4.0	0.0	14.1	0.0	0.9	1.0	14.2	3.4	20.9	2.0	48.7	1.4	21.7
227	210	233	225	222	215	269	342	316	221	273	279	261	259
1.00	8.59	0.99	9.55	0.93	3.71	1.26	10.53	1.99	12.51	1.27	18.84	1.28	11.96
1.00	1.22	0.93	1.01	0.93	1.04	0.94	0.95	0.93	0.96	0.82	0.90	0.92	0.98
0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	1.21	0.00	0.37	0.00	0.49	0.00	0.48
0.00	7.19	0.06	8.54	0.00	2.65	0.32	8.38	1.05	11.18	0.45	17.45	0.36	10.50
1.20	8.81	1.11	11.48	1.17	5.96	1.24	7.24	1.33	8.96	1.21	8.83	1.21	8.46
1.20	1.31	1.11	1.22	1.17	1.39	1.24	1.38	1.33	1.34	1.21	1.25	1.21	1.32
0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.96	0.00	0.20	0.00	0.49	0.00	0.40
0.00	7.23	0.00	10.27	0.00	4.55	0.00	4.90	0.00	7.42	0.00	7.09	0.00	6.75
15.7	29.2	16.7	26.9	17.4	24.8	18.8	30.3	18.4	25.6	15.3	23.7	17.2	26.5
1.15	6.34	1.16	12.30	1.23	6.08	1.65	10.63	2.02	11.65	1.55	17.27	1.50	11.71
1.15	1.20	1.16	1.33	1.23	1.16	1.35	1.44	1.41	1.40	1.25	1.30	1.27	1.33
0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	1.47	0.00	0.01	0.00	0.50	0.00	0.48
0.00	4.79	0.00	10.97	0.00	4.90	0.30	7.72	0.60	10.24	0.31	15.47	0.23	9.90
6.4	8.0	6.6	6.5	7.6	8.6	9.0	8.6	10.0	10.9	7.9	7.6	8.1	8.6
264	253	264	304	286	279	332	376	367	332	346	345	316	327
5.74	5.98	5.51	5.83	5.70	6.20	5.96	6.55	6.25	6.15	5.60	5.89	5.82	6.12
92	169	78	364	88	216	116	274	139	263	134	285	111	265
73	81	73	75	83	63	108	120	130	97	125	127	102	102
3	15	0	57	4	53	2	51	2	62	2	5	2	39
16	73	5	232	1	100	6	103	7	104	8	152	7	125
370	345	343	330	348	332	366	333	344	379	302	316	344	340
12.9	12.6	12.6	13.1	13.0	11.8	14.8	17.3	16.7	16.2	15.4	15.7	14.4	15.1
3.1	2.9	3.1	3.0	3.1	2.8	3.4	4.0	3.8	3.9	3.4	3.7	3.3	3.6
9.8	9.8	9.6	10.1	9.9	9.0	11.4	13.3	12.9	12.2	12.0	12.0	11.1	11.5
27.1	26.1	26.0	26.3	24.0	25.7	23.5	20.6	21.8	21.2	20.9	23.0	23.6	23.1
58.2	59.5	59.7	59.1	61.6	60.4	61.5	65.2	63.1	63.7	64.1	61.8	61.6	62.2
53.9	52.9	53.1	54.0	53.3	48.3	52.7	49.8	51.3	52.0	48.9	50.0	52.0	50.9

◆第9表の3◆ ビタミンB₂補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,431	196	254	3	344	7	191	5
エネルギー kcal	1,718	1,791	1,322	999	1,901	2,035	1,902	1,797
たんぱく質 g	65.5	67.0	45.7	35.3	69.8	68.5	72.5	71.8
うち動物性 g	34.7	34.8	26.2	17.8	38.4	35.4	42.2	44.1
脂質 g	50.3	50.6	42.3	29.5	60.7	65.4	63.4	66.1
うち動物性 g	24.5	24.8	22.0	12.0	31.6	26.2	32.5	31.5
炭水化物 g	242.5	257.5	186.2	144.5	263.6	286.0	252.2	225.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.1	10.4	5.7	4.1	9.3	9.3	9.8	7.3
カリウム mg	2,239	2,509	1,583	1,239	2,285	2,206	2,078	2,332
カルシウム mg	523	624	469	426	686	779	496	569
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	518	568	468	328	684	648	496	541
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	9	1	65	1	0	0	0
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	47	0	33	1	131	0	28
マグネシウム mg	238	259	155	131	236	225	218	207
リン mg	948	1,003	719	513	1,079	1,068	1,000	989
鉄 mg	7.6	9.0	4.7	4.3	6.7	7.9	7.2	7.0
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.5	8.0	4.7	4.3	6.7	5.8	7.2	7.0
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.7	5.5	6.3	8.4	8.1	8.5	9.0
銅 mg	1.11	1.18	0.72	0.78	1.10	1.06	1.09	1.06
ビタミンA μgRE	864	946	668	1,005	912	704	844	690
ビタミンD μg	7.5	7.6	4.2	0.7	5.6	3.5	7.1	8.8
ビタミンE mgα-TE	9.2	42.4	5.7	4.3	7.7	10.0	8.6	8.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	7.8	8.6	5.7	4.3	7.7	7.7	8.6	8.8
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.3	33.6	0.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0
ビタミンK μg	241	258	133	213	184	153	198	271
ビタミンB ₁ mg	0.97	13.02	0.62	0.82	0.97	1.94	0.93	19.22
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.80	0.85	0.62	0.56	0.97	1.01	0.93	0.93
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.28	0.00	0.03	0.00	0.20	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.18	11.89	0.00	0.23	0.00	0.73	0.00	18.29
ビタミンB ₂ mg	1.11	11.35	0.90	1.03	1.28	3.64	1.16	16.64
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.11	1.23	0.90	0.67	1.28	1.20	1.16	1.22
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	2.17	0.00	0.07	0.00	0.23	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.00	7.96	0.00	0.30	0.00	2.21	0.00	15.42
ナイアシン mgNE	13.3	17.7	7.4	6.2	11.6	19.9	13.8	13.3
ビタミンB ₆ mg	1.22	11.80	0.71	0.89	1.05	6.10	1.05	16.89
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.06	1.14	0.71	0.56	1.05	0.98	1.05	1.05
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.16	10.51	0.00	0.33	0.00	4.81	0.00	15.85
ビタミンB ₁₂ μg	6.4	6.4	3.9	7.1	5.4	3.3	5.8	5.4
葉酸 μg	288	326	167	216	246	224	258	259
パントテン酸 mg	5.19	5.62	4.26	3.41	5.96	6.15	5.56	5.78
ビタミンC mg	111	393	59	156	81	378	94	317
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	101	120	58	45	76	67	86	87
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	10	0	0	2	29	6	0
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	8	262	1	111	3	282	2	230
コレステロール mg	299	301	257	120	323	288	381	415
食物繊維 g	13.7	15.7	8.3	7.5	13.5	12.0	12.0	12.7
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.1	1.9	3.4	3.2	2.9	3.4
うち不溶性 g	10.4	12.0	6.2	5.6	10.1	8.9	9.1	9.2
脂肪エネルギー比率 %	26.0	25.3	28.5	24.5	28.7	29.0	29.7	32.9
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	59.6	57.7	61.1	56.6	57.5	54.9	49.6
動物性たんぱく質比率 %	51.3	50.5	55.8	47.7	54.1	51.3	56.8	62.9

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
439	11	571	28	542	23	691	34	696	41	703	44	3,642	181
1,662	1,522	1,697	1,690	1,756	1,850	1,807	1,891	1,765	1,847	1,609	1,776	1,718	1,794
62.3	59.9	62.8	58.2	66.3	65.6	71.7	74.5	69.2	71.0	62.6	67.0	66.1	67.4
33.9	33.0	33.0	30.1	34.4	34.5	38.2	37.5	35.7	35.5	31.9	35.6	34.6	34.8
53.6	51.1	53.4	52.3	53.1	56.1	51.7	51.4	46.8	50.6	40.2	43.1	49.2	49.9
25.6	25.0	25.4	27.8	24.2	27.1	25.1	23.9	22.9	24.3	19.6	22.6	23.6	24.7
224.1	200.5	229.4	225.5	241.1	256.0	254.1	273.4	259.4	270.9	244.6	274.8	243.9	259.1
9.5	7.6	9.4	9.7	10.4	9.3	11.2	11.9	11.2	10.6	10.5	11.7	10.5	10.6
1,932	2,019	1,965	1,984	2,158	2,374	2,492	2,696	2,609	2,933	2,356	2,651	2,288	2,547
430	498	450	570	485	640	543	605	586	678	538	642	513	623
429	477	445	489	484	576	539	542	578	646	526	590	508	569
1	0	2	4	1	18	2	28	4	2	5	0	3	9
0	21	3	78	1	46	2	34	4	30	7	52	3	45
208	211	218	215	239	256	266	283	275	295	245	267	245	264
867	864	883	878	940	1,003	1,027	1,060	1,014	1,097	919	1,010	949	1,009
6.8	8.6	6.9	8.8	8.1	9.6	8.5	10.2	8.8	9.4	8.0	8.2	8.0	9.2
6.8	6.4	6.9	6.7	7.5	8.2	8.5	9.0	8.7	9.1	7.8	8.0	7.8	8.2
0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	2.2	0.0	1.9	0.6	1.1	0.0	1.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.1	0.9
7.4	6.7	7.4	7.2	7.7	7.7	8.0	8.4	8.1	7.9	7.1	7.6	7.6	7.7
1.02	0.98	1.03	0.98	1.10	1.15	1.22	1.29	1.26	1.31	1.13	1.22	1.14	1.19
759	646	718	919	853	991	923	888	1,023	1,076	894	1,001	874	961
6.2	2.6	6.3	4.6	7.0	8.6	9.1	9.6	9.1	9.3	8.5	8.2	7.9	7.9
8.0	49.3	8.9	19.2	8.9	52.9	10.4	23.6	11.0	73.1	9.3	47.3	9.6	45.2
7.8	7.2	7.7	7.4	8.1	9.0	8.5	9.4	8.3	10.2	7.2	7.9	8.0	8.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
0.2	42.1	1.2	11.9	0.8	43.2	1.9	14.2	2.7	62.9	2.1	39.2	1.6	36.3
214	374	216	214	242	209	278	253	302	301	257	265	256	262
0.82	5.22	0.74	12.52	0.93	7.46	0.99	9.98	1.52	19.21	0.86	16.67	1.00	13.48
0.75	0.73	0.74	0.74	0.80	0.95	0.85	0.89	0.82	0.88	0.73	0.83	0.79	0.85
0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	1.18	0.00	0.02	0.00	0.18	0.00	0.29
0.07	4.44	0.00	11.78	0.14	6.37	0.14	7.91	0.69	18.30	0.13	15.66	0.21	12.34
1.00	53.18	1.00	12.60	1.06	8.04	1.21	9.80	1.20	8.59	1.10	6.95	1.11	11.68
1.00	1.02	1.00	1.16	1.06	1.29	1.21	1.28	1.20	1.27	1.10	1.26	1.11	1.24
0.00	36.42	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.34	0.00	0.03	0.00	0.13	0.00	2.33
0.00	15.75	0.00	11.44	0.00	6.59	0.00	8.18	0.00	7.29	0.00	5.56	0.00	8.10
12.6	12.3	13.2	15.0	13.8	15.5	15.7	21.4	14.7	17.2	12.7	20.5	13.9	17.9
0.96	12.85	0.97	13.71	1.22	7.27	1.42	11.26	1.71	12.63	1.23	13.41	1.28	12.06
0.96	0.97	0.96	0.93	1.03	1.08	1.19	1.19	1.22	1.30	1.08	1.24	1.09	1.16
0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.22	0.00	0.32	0.00	0.02	0.00	0.21	0.00	0.15
0.00	11.80	0.01	12.78	0.18	5.97	0.23	9.74	0.49	11.31	0.14	11.96	0.19	10.75
5.3	3.4	5.4	6.6	6.1	5.2	7.9	7.6	8.0	6.0	6.5	7.5	6.7	6.5
243	253	242	268	283	326	332	342	351	377	323	352	302	334
4.77	5.34	4.78	5.16	5.06	5.42	5.55	5.93	5.56	5.94	5.03	5.62	5.17	5.64
85	408	82	406	108	504	129	225	148	525	134	355	118	399
75	76	72	87	90	132	124	117	136	148	124	139	107	124
1	10	2	0	1	17	1	17	2	14	1	4	2	10
9	322	8	319	17	355	4	92	11	363	9	212	9	265
313	260	290	273	299	313	323	360	287	301	266	280	295	302
12.0	13.0	12.1	12.4	13.2	13.3	15.2	17.8	16.3	19.8	14.7	15.8	14.1	16.1
3.0	3.1	3.0	3.0	3.2	3.6	3.6	4.1	3.7	4.3	3.3	3.6	3.3	3.7
9.0	9.8	9.1	9.4	10.0	9.8	11.6	13.7	12.6	15.4	11.4	12.1	10.8	12.3
28.7	30.5	28.0	27.8	26.6	27.0	25.4	24.4	23.4	24.6	22.0	21.6	25.3	25.0
56.2	53.7	57.1	58.3	58.3	58.7	58.7	59.9	60.8	59.9	62.5	63.2	59.2	59.9
53.0	54.6	50.9	50.2	49.8	50.6	51.5	49.0	49.7	48.9	49.0	51.0	50.5	50.2

◆第10表の1◆ ビタミンB₆補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	8,425	337	518	2	755	15	420	15
エネルギー kcal	1,898	2,016	1,330	1,393	2,036	2,198	2,181	2,477
たんぱく質 g	70.6	74.6	46.5	41.7	73.6	82.1	79.6	83.2
うち動物性 g	38.0	39.3	26.8	21.6	40.8	48.1	46.0	46.8
脂質 g	54.1	54.5	42.7	53.9	64.8	65.7	71.2	76.8
うち動物性 g	26.9	26.2	22.4	21.3	33.8	30.2	36.5	35.7
炭水化物 g	265.2	286.7	186.7	179.3	283.6	311.3	295.3	354.4
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.7	11.5	5.8	4.6	9.5	9.6	10.7	10.5
カリウム mg	2,311	2,584	1,601	1,445	2,383	2,522	2,234	2,546
カルシウム mg	534	635	483	417	726	877	562	652
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	530	587	479	367	723	773	561	641
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	7	4	0	1	2	0	2
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	2	41	0	50	2	103	0	9
マグネシウム mg	249	278	158	147	246	263	237	247
リン mg	1,010	1,088	730	643	1,133	1,260	1,111	1,160
鉄 mg	7.9	9.2	4.8	4.2	6.9	8.2	7.6	7.4
__鉄(通常の食品:再掲) mg	7.8	8.4	4.8	4.2	6.9	7.0	7.6	7.4
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.3	8.7	5.6	5.2	8.9	10.0	9.6	10.6
銅 mg	1.18	1.29	0.73	0.74	1.16	1.25	1.21	1.30
ビタミンA μgRE	878	904	677	440	952	867	899	754
ビタミンD μg	7.8	9.2	4.3	1.9	5.5	4.4	7.2	8.5
ビタミンE mgα-TE	9.6	32.1	5.6	5.6	8.3	18.6	9.1	11.3
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.1	8.9	5.6	5.6	8.1	8.9	9.0	9.9
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.7
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	1.5	22.6	0.0	0.0	0.1	9.1	0.1	0.7
ビタミンK μg	241	270	139	80	188	212	202	229
ビタミンB ₁ mg	0.98	15.17	0.61	1.14	1.02	2.88	1.02	8.19
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.86	0.93	0.61	0.79	1.02	1.08	1.02	1.18
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.28
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.12	13.89	0.00	0.35	0.00	1.56	0.00	6.73
ビタミンB ₂ mg	1.26	8.05	0.91	2.38	1.36	4.90	1.29	11.32
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.17	1.28	0.91	0.73	1.36	1.36	1.28	1.45
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.05	0.28	0.00	1.20	0.00	0.27	0.01	1.21
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.05	6.48	0.00	0.45	0.01	3.27	0.00	8.66
ナイアシン mgNE	14.6	22.0	7.6	7.8	12.0	22.7	14.5	19.0
ビタミンB ₆ mg	1.13	16.23	0.72	4.20	1.09	6.12	1.14	10.33
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.13	1.24	0.72	0.70	1.09	1.15	1.14	1.21
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.33	0.00	3.00	0.00	0.41	0.00	0.40
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.00	14.66	0.00	0.50	0.00	4.56	0.00	8.72
ビタミンB ₁₂ μg	6.9	7.4	4.0	2.2	5.7	6.4	6.3	4.7
葉酸 μg	293	327	169	121	254	254	271	292
パントテン酸 mg	5.50	5.96	4.27	3.55	6.31	6.90	6.17	6.98
ビタミンC mg	109	311	58	214	83	365	97	378
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	99	110	58	47	77	72	86	135
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	2	25	0	0	1	73	8	107
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	8	176	1	167	5	220	2	137
コレステロール mg	320	329	249	186	338	411	411	390
食物繊維 g	13.8	15.3	8.4	7.8	13.8	13.3	12.7	15.4
うち水溶性 g	3.3	3.6	2.1	2.0	3.5	3.4	3.1	3.9
うち不溶性 g	10.5	11.7	6.3	5.8	10.3	9.8	9.6	11.5
脂肪エネルギー比率 %	25.4	24.2	28.5	35.2	28.5	27.1	29.1	28.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.8	57.5	53.0	57.0	57.9	56.1	57.3
動物性たんぱく質比率 %	52.0	51.0	56.1	51.7	54.4	56.6	56.3	56.4

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
782	21	1,087	37	1,005	40	1,309	65	1,298	70	1,251	72	6,732	305
1,875	1,867	1,916	1,888	1,950	2,000	1,996	2,099	1,954	2,069	1,748	1,891	1,908	1,989
69.0	72.7	69.4	66.0	71.7	70.0	76.8	78.3	74.6	80.6	66.6	70.3	71.6	74.0
37.9	40.8	37.3	34.3	38.3	35.6	41.4	39.9	38.9	42.7	34.0	36.6	38.0	38.6
58.8	56.5	58.1	56.4	55.7	59.1	54.7	53.3	49.8	53.1	42.5	45.6	52.7	52.8
28.7	27.6	28.3	29.2	26.5	27.7	27.4	24.5	24.4	26.3	21.3	22.0	25.8	25.5
255.5	258.2	258.0	243.3	266.3	277.6	274.2	305.9	280.8	292.0	262.4	283.8	267.3	282.9
10.4	11.0	10.4	10.2	11.1	10.7	11.9	12.5	11.9	12.9	11.1	11.3	11.2	11.7
2,056	2,246	2,061	2,112	2,219	2,246	2,519	2,743	2,675	2,921	2,439	2,693	2,362	2,596
455	535	448	545	479	638	533	594	582	689	550	643	515	623
453	525	444	475	477	586	530	552	576	648	540	592	510	577
1	0	1	4	1	13	2	6	4	2	4	14	2	7
0	10	2	65	1	40	1	36	2	39	6	37	2	39
223	242	231	237	249	257	276	295	287	313	257	284	257	281
948	1,021	954	945	998	1,032	1,082	1,105	1,077	1,194	972	1,054	1,012	1,079
7.3	8.3	7.2	9.2	8.1	9.5	8.7	9.9	9.1	9.5	8.3	9.0	8.2	9.4
7.3	7.2	7.2	7.3	7.7	8.2	8.7	8.9	9.1	9.4	8.2	8.5	8.1	8.5
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
0.0	1.1	0.0	1.7	0.3	1.1	0.0	0.8	0.0	0.1	0.1	0.3	0.1	0.7
8.3	8.1	8.3	8.2	8.4	8.2	8.6	9.3	8.7	8.9	7.6	7.9	8.3	8.5
1.12	1.16	1.12	1.12	1.19	1.20	1.28	1.40	1.34	1.39	1.20	1.29	1.22	1.30
782	580	741	896	870	896	912	901	1,018	938	914	1,029	884	916
6.2	8.7	6.7	4.1	7.5	11.4	9.7	8.7	10.0	12.0	9.0	9.8	8.4	9.5
9.3	25.8	9.1	14.6	8.8	31.9	10.0	27.2	12.2	48.5	10.5	39.5	10.1	34.0
8.2	7.9	8.2	7.7	8.2	8.7	8.7	9.2	8.7	9.6	7.5	8.8	8.3	8.9
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	1.5	0.0	0.7	0.0	0.6
1.1	17.8	0.9	6.9	0.5	22.7	1.3	17.8	3.5	37.4	3.1	30.1	1.8	24.5
219	304	224	211	233	222	273	306	306	308	264	274	258	276
0.99	5.34	0.89	12.14	0.86	7.58	0.90	14.30	1.25	25.61	1.06	18.84	1.00	16.21
0.86	1.09	0.83	0.84	0.86	0.97	0.89	0.90	0.87	0.94	0.77	0.84	0.85	0.91
0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	1.15	0.01	0.03	0.00	0.35	0.00	0.35
0.13	4.13	0.06	11.30	0.00	6.52	0.01	12.24	0.37	24.64	0.29	17.65	0.15	14.94
1.71	10.50	1.11	12.10	1.12	6.92	1.23	8.24	1.37	6.87	1.23	6.98	1.28	8.08
1.08	1.25	1.05	1.19	1.11	1.31	1.23	1.29	1.26	1.34	1.15	1.23	1.16	1.28
0.51	0.21	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.57	0.00	0.03	0.00	0.32	0.06	0.23
0.12	9.03	0.06	10.91	0.00	5.51	0.00	6.39	0.11	5.50	0.08	5.43	0.06	6.57
13.9	25.0	14.9	19.4	15.5	18.8	17.2	25.2	16.3	21.7	13.9	22.5	15.4	22.2
1.04	11.07	1.05	14.99	1.12	9.13	1.27	15.93	1.30	22.49	1.15	20.19	1.17	17.10
1.04	1.17	1.05	1.06	1.12	1.09	1.27	1.29	1.30	1.39	1.15	1.28	1.17	1.25
0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.83	0.00	0.02	0.00	0.37	0.00	0.31
0.00	9.61	0.00	13.93	0.00	7.89	0.00	13.81	0.00	21.08	0.00	18.54	0.00	15.54
5.8	6.4	6.0	5.8	6.8	6.5	8.5	7.4	8.8	9.6	7.1	7.8	7.3	7.6
252	257	253	281	284	308	333	348	358	373	333	345	308	333
5.19	5.86	5.13	5.40	5.36	5.61	5.75	6.13	5.87	6.25	5.28	5.68	5.46	5.88
89	294	83	344	99	370	124	224	145	399	140	239	117	306
74	78	73	69	87	102	117	108	133	131	124	130	105	111
2	11	1	22	2	43	3	5	2	32	2	5	2	19
12	205	9	253	10	224	4	111	10	236	14	104	10	176
338	301	315	298	322	315	344	346	312	350	282	301	318	323
12.4	13.3	12.3	12.9	13.1	12.6	15.0	17.3	16.6	17.1	15.0	15.7	14.3	15.5
3.1	3.1	3.0	3.0	3.1	3.2	3.5	4.0	3.8	4.0	3.4	3.6	3.3	3.6
9.3	10.2	9.3	9.9	10.0	9.4	11.5	13.3	12.8	13.1	11.6	12.1	10.9	11.8
28.0	27.6	27.0	26.6	25.4	26.3	24.5	22.9	22.7	23.1	21.6	21.4	24.6	23.8
57.1	56.8	58.3	59.2	59.8	59.5	60.0	62.0	61.9	61.2	63.1	63.7	60.3	61.2
53.3	53.7	51.9	50.7	51.4	49.1	52.0	49.8	50.3	51.8	49.0	49.6	51.2	50.5

◆第10表の2◆ ビタミンB₆補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男，年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	3,981	154	262	1	413	6	229	10
エネルギー kcal	2,099	2,252	1,342	1,280	2,151	2,332	2,414	2,817
たんぱく質 g	76.4	81.9	47.5	32.4	76.8	99.1	85.6	88.9
うち動物性 g	41.6	44.0	27.4	16.5	42.8	64.9	49.2	48.2
脂質 g	58.2	58.9	43.2	56.9	68.3	62.7	77.8	82.1
うち動物性 g	29.5	28.6	22.8	20.5	35.6	34.4	39.8	37.7
炭水化物 g	290.8	316.1	187.8	155.6	300.5	334.5	331.2	418.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	12.7	5.9	3.6	9.6	10.9	11.4	12.1
カリウム mg	2,390	2,669	1,625	986	2,465	2,967	2,364	2,653
カルシウム mg	546	642	497	276	759	1,104	616	694
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	543	600	491	276	754	996	616	691
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	9	6	0	2	4	0	3
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	33	0	0	3	104	0	0
マグネシウム mg	262	295	162	107	254	317	252	267
リン mg	1,080	1,165	745	528	1,178	1,523	1,203	1,246
鉄 mg	8.1	9.2	5.0	3.4	7.1	9.1	8.0	7.6
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.1	8.6	5.0	3.4	7.1	8.5	8.0	7.6
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.6	5.7	4.0	9.4	12.0	10.5	11.4
銅 mg	1.27	1.38	0.74	0.60	1.21	1.44	1.32	1.42
ビタミンA μgRE	893	863	682	243	986	1,040	945	786
ビタミンD μg	8.2	10.8	4.4	2.0	5.4	5.4	7.3	8.3
ビタミンE mgα-TE	9.6	29.2	5.6	5.0	8.7	31.1	9.5	12.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	8.4	9.2	5.5	5.0	8.5	9.4	9.4	10.5
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	1.0
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.2	18.9	0.0	0.0	0.2	20.0	0.1	1.0
ビタミンK μg	243	270	143	55	192	278	205	208
ビタミンB ₁ mg	1.06	14.78	0.61	0.49	1.07	4.57	1.09	2.67
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.93	1.01	0.61	0.49	1.07	1.17	1.09	1.31
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.37	0.00	0.42
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.13	13.37	0.00	0.00	0.00	3.03	0.00	0.94
ビタミンB ₂ mg	1.27	7.38	0.91	3.00	1.43	7.58	1.39	8.66
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.23	1.33	0.91	0.60	1.42	1.58	1.39	1.57
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.46	0.00	2.40	0.00	0.40	0.01	1.81
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.04	5.58	0.00	0.00	0.01	5.59	0.00	5.28
ナイアシン mgNE	16.0	26.5	7.9	5.1	12.4	29.3	15.1	21.8
ビタミンB ₆ mg	1.22	16.02	0.74	6.51	1.13	7.67	1.21	7.04
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.22	1.34	0.74	0.51	1.13	1.35	1.21	1.29
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.53	0.00	6.00	0.00	0.53	0.00	0.60
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.00	14.14	0.00	0.00	0.00	5.78	0.00	5.15
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	8.5	4.1	2.1	5.9	10.0	6.7	4.4
葉酸 μg	298	325	171	72	260	284	281	309
パントテン酸 mg	5.85	6.28	4.28	2.97	6.60	7.79	6.69	7.59
ビタミンC mg	104	269	58	26	86	317	99	409
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	96	104	58	26	78	80	87	159
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	37	0	0	2	17	10	160
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	6	127	0	0	6	221	3	90
コレステロール mg	344	350	243	230	352	513	436	378
食物繊維 g	13.9	15.1	8.5	5.6	14.0	13.7	13.2	16.8
うち水溶性 g	3.3	3.5	2.1	1.6	3.6	3.5	3.2	4.1
うち不溶性 g	10.6	11.6	6.4	4.0	10.5	10.2	10.0	12.7
脂肪エネルギー比率 %	24.7	23.4	28.6	40.0	28.3	24.5	28.6	25.9
炭水化物エネルギー比率 %	60.6	61.9	57.3	49.9	57.3	58.3	57.2	61.2
動物性たんぱく質比率 %	52.8	52.0	56.5	51.0	54.7	63.5	56.0	53.1

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
340	13	513	12	464	16	618	31	599	32	543	33	3,077	137
2,155	2,022	2,163	2,206	2,176	2,259	2,203	2,390	2,176	2,300	1,928	2,024	2,133	2,214
77.9	75.5	76.8	77.9	77.8	77.8	82.4	85.3	81.0	88.2	71.8	74.8	78.1	81.0
43.2	42.3	42.2	43.1	42.7	39.0	45.0	43.7	42.9	48.3	36.5	39.3	42.1	43.0
65.6	57.9	63.4	63.7	58.8	65.2	57.9	57.6	53.3	55.6	45.4	51.4	56.7	57.1
32.8	29.6	31.5	33.2	29.1	31.1	29.8	26.6	26.2	28.2	23.2	24.1	28.4	27.8
296.7	289.4	290.3	268.8	295.7	312.8	296.3	349.0	306.0	312.0	285.7	288.7	295.3	308.9
11.5	12.3	11.4	10.4	11.9	12.7	12.7	13.1	12.8	15.7	11.9	11.3	12.1	12.9
2,224	2,214	2,169	2,378	2,286	2,166	2,543	2,923	2,755	2,797	2,539	2,834	2,447	2,669
487	526	446	498	472	645	522	590	581	644	561	697	516	621
485	525	444	440	470	607	520	559	576	612	557	623	513	579
2	0	1	5	2	6	1	1	3	2	2	32	2	10
1	1	2	53	1	32	1	31	1	29	3	43	1	32
244	239	246	269	261	264	287	320	302	319	273	307	272	298
1,056	1,048	1,034	1,035	1,064	1,109	1,142	1,183	1,154	1,240	1,038	1,127	1,087	1,148
7.9	6.9	7.6	8.8	8.0	9.2	8.9	9.9	9.5	9.6	8.6	10.0	8.5	9.4
7.9	6.9	7.6	7.9	8.0	7.9	8.9	9.3	9.5	9.5	8.6	8.9	8.5	8.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.2
0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	1.1	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.5
9.5	8.5	9.2	9.6	9.2	9.1	9.3	10.4	9.5	9.7	8.3	8.4	9.1	9.4
1.25	1.18	1.22	1.30	1.28	1.29	1.35	1.54	1.44	1.41	1.30	1.34	1.32	1.38
817	468	765	834	888	769	900	933	1,011	812	939	1,070	895	866
6.2	12.0	7.1	4.7	8.2	15.1	10.3	8.7	11.1	13.9	9.5	11.2	9.0	11.2
10.6	8.6	9.0	12.5	8.4	9.5	9.8	25.9	12.3	36.5	10.3	54.5	10.1	30.6
8.7	7.7	8.7	8.6	8.3	8.4	8.9	9.4	9.1	8.8	7.8	10.0	8.6	9.1
0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	3.2	0.0	1.1	0.0	1.1
1.9	0.8	0.3	3.9	0.0	0.9	0.9	16.2	3.2	24.5	2.5	43.4	1.5	20.3
227	207	234	218	222	215	269	344	314	260	272	304	261	276
1.15	5.87	1.00	10.33	0.93	3.71	0.96	15.88	1.39	23.09	1.13	22.13	1.10	16.21
1.00	1.25	0.93	0.98	0.93	1.04	0.93	0.98	0.94	0.93	0.82	0.90	0.92	0.98
0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	1.13	0.02	0.03	0.00	0.52	0.00	0.41
0.15	4.44	0.07	9.34	0.00	2.65	0.03	13.77	0.43	22.12	0.31	20.72	0.17	14.82
1.34	6.10	1.14	12.09	1.17	5.96	1.25	6.65	1.36	7.85	1.36	6.79	1.27	7.31
1.20	1.30	1.11	1.16	1.17	1.39	1.24	1.34	1.33	1.37	1.21	1.24	1.22	1.31
0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.85	0.01	0.03	0.00	0.52	0.00	0.35
0.15	4.50	0.02	10.94	0.00	4.55	0.01	4.46	0.03	6.45	0.15	5.04	0.05	5.64
15.7	31.1	16.7	27.6	17.4	24.8	18.8	29.9	18.3	25.7	15.3	24.3	17.2	26.9
1.15	7.14	1.16	14.14	1.23	6.08	1.35	16.06	1.41	22.36	1.24	23.33	1.27	17.11
1.15	1.20	1.16	1.34	1.23	1.16	1.35	1.48	1.41	1.41	1.24	1.35	1.27	1.35
0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	1.38	0.00	0.01	0.00	0.53	0.00	0.48
0.00	5.53	0.00	12.80	0.00	4.90	0.00	13.21	0.00	20.95	0.00	21.45	0.00	15.27
6.4	8.0	6.6	5.8	7.6	8.6	9.1	7.5	9.9	12.4	7.9	8.0	8.1	8.8
265	237	264	308	286	279	333	368	367	343	346	349	316	330
5.75	5.73	5.52	5.67	5.70	6.20	5.96	6.56	6.24	6.27	5.60	5.91	5.81	6.14
92	174	79	345	88	216	117	255	135	331	139	213	111	258
73	75	73	77	83	63	108	116	129	107	125	122	102	102
3	15	0	67	4	53	4	10	2	52	2	6	3	29
16	84	6	201	1	100	4	128	3	172	12	85	7	127
372	303	344	311	348	332	366	341	342	397	302	318	344	341
12.9	12.2	12.6	13.3	13.0	11.8	14.7	17.6	16.8	15.4	15.4	16.0	14.4	15.1
3.1	2.8	3.1	3.0	3.1	2.8	3.4	4.1	3.8	3.6	3.4	3.8	3.3	3.5
9.8	9.4	9.6	10.3	9.9	9.0	11.4	13.5	12.9	11.8	12.0	12.2	11.1	11.6
27.1	25.7	26.0	25.1	24.0	25.7	23.5	21.5	21.8	21.8	21.0	22.5	23.6	23.0
58.2	59.7	59.7	60.2	61.6	60.4	61.5	64.1	63.1	62.6	64.1	62.6	61.6	62.2
53.9	52.0	53.1	54.3	53.3	48.3	52.7	51.0	51.2	54.1	48.9	49.7	52.0	51.5

◆第10表の3◆ ビタミンB₆補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,444	183	256	1	342	9	191	5
エネルギー kcal	1,717	1,818	1,318	1,506	1,898	2,109	1,902	1,797
たんぱく質 g	65.5	68.4	45.6	50.9	69.8	70.8	72.5	71.8
うち動物性 g	34.7	35.3	26.1	26.6	38.4	36.9	42.2	44.1
脂質 g	50.3	50.7	42.1	51.0	60.7	67.7	63.4	66.1
うち動物性 g	24.5	24.1	21.9	22.1	31.6	27.4	32.5	31.5
炭水化物 g	242.3	262.1	185.7	203.0	263.2	295.8	252.2	225.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.1	10.5	5.7	5.5	9.3	8.7	9.8	7.3
カリウム mg	2,239	2,512	1,578	1,904	2,284	2,225	2,078	2,332
カルシウム mg	524	629	468	559	687	726	496	569
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	518	576	466	459	685	625	496	541
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	3	5	2	0	1	0	0	0
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	3	47	0	100	1	102	0	28
マグネシウム mg	238	263	154	186	236	227	218	207
リン mg	947	1,022	716	758	1,079	1,084	1,000	989
鉄 mg	7.6	9.2	4.7	5.0	6.7	7.6	7.2	7.0
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.5	8.2	4.7	5.0	6.7	6.0	7.2	7.0
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.9	5.5	6.4	8.4	8.6	8.5	9.0
銅 mg	1.11	1.22	0.72	0.87	1.10	1.13	1.09	1.06
ビタミンA μgRE	865	938	672	636	912	752	844	690
ビタミンD μg	7.4	7.9	4.2	1.7	5.6	3.7	7.1	8.8
ビタミンE mga-TE	9.6	34.6	5.7	6.2	7.7	10.4	8.6	8.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mga-TE	7.8	8.7	5.7	6.2	7.7	8.5	8.6	8.8
__ビタミンE(強化食品：再掲) mga-TE	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品：再掲) mga-TE	1.7	25.7	0.0	0.0	0.0	1.8	0.0	0.0
ビタミンK μg	240	270	134	106	184	168	198	271
ビタミンB ₁ mg	0.90	15.49	0.61	1.79	0.96	1.75	0.93	19.22
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.80	0.86	0.61	1.09	0.96	1.03	0.93	0.93
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.11	14.34	0.00	0.70	0.00	0.57	0.00	18.29
ビタミンB ₂ mg	1.25	8.61	0.90	1.76	1.28	3.11	1.16	16.64
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.11	1.24	0.90	0.86	1.28	1.21	1.16	1.22
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.09	0.13	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.05	7.24	0.00	0.90	0.00	1.72	0.00	15.42
ナイアシン mgNE	13.3	18.2	7.4	10.5	11.6	18.3	13.8	13.3
ビタミンB ₆ mg	1.06	16.42	0.71	1.89	1.05	5.09	1.05	16.89
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.06	1.15	0.71	0.89	1.05	1.02	1.05	1.05
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.32	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.00	15.10	0.00	1.00	0.00	3.74	0.00	15.85
ビタミンB ₁₂ μg	6.4	6.5	3.9	2.2	5.4	4.1	5.8	5.4
葉酸 μg	288	328	168	170	246	234	258	259
パントテン酸 mg	5.19	5.69	4.25	4.13	5.95	6.31	5.56	5.78
ビタミンC mg	113	347	59	403	79	398	94	317
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	101	115	58	69	77	67	86	87
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	15	0	0	0	111	6	0
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	11	218	1	334	3	220	2	230
コレステロール mg	299	312	256	143	322	343	381	415
食物繊維 g	13.7	15.5	8.3	10.0	13.5	13.0	12.0	12.7
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.1	2.5	3.4	3.4	2.9	3.4
うち不溶性 g	10.4	11.8	6.2	7.5	10.1	9.5	9.1	9.2
脂肪エネルギー比率 %	26.0	24.9	28.4	30.5	28.7	28.9	29.7	32.9
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	59.9	57.7	56.0	56.6	57.6	54.9	49.6
動物性たんぱく質比率 %	51.3	50.2	55.7	52.3	54.1	51.9	56.8	62.9

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
442	8	574	25	541	24	691	34	699	38	708	39	3,655	168
1,659	1,615	1,695	1,735	1,757	1,827	1,810	1,833	1,764	1,876	1,610	1,779	1,718	1,804
62.1	68.2	62.7	60.3	66.4	64.8	71.8	72.0	69.0	74.3	62.6	66.4	66.1	68.3
33.8	38.4	33.0	30.1	34.5	33.4	38.2	36.5	35.5	37.9	32.0	34.4	34.6	35.0
53.5	54.3	53.4	52.9	53.1	55.1	51.8	49.4	46.8	51.1	40.3	40.8	49.3	49.3
25.6	24.5	25.4	27.4	24.3	25.4	25.2	22.4	22.9	24.7	19.8	20.3	23.6	23.7
223.8	207.6	229.2	231.1	241.2	254.0	254.5	266.5	259.2	275.3	244.5	279.8	243.8	261.7
9.5	8.8	9.4	10.1	10.4	9.3	11.2	11.8	11.2	10.6	10.5	11.4	10.5	10.7
1,927	2,297	1,965	1,984	2,161	2,300	2,498	2,579	2,606	3,025	2,363	2,574	2,290	2,537
429	551	450	567	485	634	543	598	583	728	541	597	514	625
428	525	445	493	484	572	539	546	576	678	528	566	508	575
1	0	2	4	1	17	3	11	4	2	5	0	3	6
0	26	3	70	1	45	2	41	3	48	8	32	3	45
208	246	218	221	239	252	266	273	274	308	245	264	245	267
865	978	882	901	941	980	1,028	1,034	1,011	1,155	921	993	949	1,022
6.8	10.6	6.9	9.4	8.1	9.6	8.5	9.9	8.7	9.5	8.0	8.2	7.9	9.3
6.8	7.6	6.8	7.1	7.5	8.3	8.5	8.6	8.7	9.4	7.8	8.1	7.8	8.4
0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	3.0	0.0	2.1	0.6	1.1	0.0	1.0	0.0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.9
7.4	7.4	7.4	7.5	7.7	7.6	8.0	8.2	8.0	8.2	7.1	7.6	7.6	7.8
1.01	1.12	1.03	1.04	1.10	1.15	1.22	1.27	1.26	1.38	1.13	1.25	1.13	1.23
756	762	719	925	854	982	924	872	1,025	1,043	895	994	875	957
6.1	3.3	6.3	3.9	6.9	8.9	9.2	8.7	9.0	10.3	8.5	8.6	7.9	8.1
8.2	53.8	9.1	15.6	9.1	46.9	10.2	28.4	12.1	58.5	10.7	26.9	10.1	36.8
7.8	8.3	7.7	7.3	8.2	8.9	8.5	9.1	8.3	10.3	7.2	7.7	8.0	8.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2
0.5	45.4	1.4	8.3	0.9	37.2	1.7	19.3	3.7	48.3	3.5	18.9	2.1	27.9
213	461	216	207	241	226	277	272	300	348	258	248	255	276
0.87	4.49	0.78	13.01	0.80	10.16	0.85	12.86	1.13	27.74	1.00	16.05	0.92	16.20
0.75	0.82	0.74	0.77	0.80	0.92	0.85	0.83	0.82	0.94	0.73	0.79	0.79	0.85
0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	1.18	0.00	0.03	0.00	0.20	0.00	0.31
0.11	3.61	0.04	12.24	0.00	9.10	0.00	10.85	0.31	26.77	0.27	15.06	0.13	15.04
1.99	17.64	1.08	12.10	1.07	7.56	1.22	9.69	1.37	6.04	1.13	7.14	1.28	8.71
0.99	1.17	0.99	1.21	1.07	1.26	1.21	1.24	1.20	1.32	1.11	1.23	1.11	1.25
0.90	0.08	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.31	0.00	0.03	0.00	0.15	0.11	0.13
0.10	16.40	0.08	10.90	0.01	6.15	0.00	8.15	0.17	4.70	0.03	5.76	0.06	7.33
12.5	14.9	13.2	15.4	13.9	14.8	15.7	20.9	14.6	18.3	12.8	21.0	13.9	18.4
0.95	17.45	0.96	15.40	1.04	11.16	1.20	15.81	1.21	22.60	1.08	17.53	1.09	17.10
0.95	1.11	0.96	0.93	1.04	1.05	1.20	1.12	1.21	1.38	1.08	1.22	1.09	1.16
0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	0.32	0.00	0.03	0.00	0.24	0.00	0.16
0.00	16.23	0.00	14.47	0.00	9.88	0.00	14.36	0.00	21.19	0.00	16.08	0.00	15.77
5.3	4.0	5.5	5.8	6.1	5.1	8.0	7.2	8.0	7.2	6.5	7.6	6.7	6.7
243	290	243	267	283	327	333	329	350	398	324	340	302	336
4.76	6.07	4.78	5.26	5.07	5.22	5.56	5.74	5.55	6.23	5.04	5.49	5.17	5.66
86	488	86	343	109	472	130	196	154	456	141	262	121	345
75	83	73	66	90	128	125	101	136	152	124	137	107	119
1	3	2	0	1	37	1	0	2	15	1	5	2	10
9	402	11	277	18	306	4	95	16	289	16	120	12	216
312	299	290	292	299	303	324	351	287	311	266	286	295	309
12.0	15.2	12.0	12.7	13.2	13.2	15.2	17.1	16.4	18.6	14.7	15.5	14.2	15.8
3.0	3.6	3.0	3.0	3.2	3.5	3.6	4.0	3.7	4.4	3.3	3.5	3.3	3.7
9.0	11.6	9.1	9.7	10.0	9.7	11.6	13.0	12.6	14.2	11.4	12.0	10.8	12.0
28.7	30.6	28.0	27.3	26.6	26.7	25.4	24.2	23.4	24.2	22.0	20.4	25.4	24.5
56.2	52.1	57.1	58.6	58.3	58.9	58.6	60.1	60.8	59.9	62.4	64.6	59.2	60.3
52.9	56.5	50.9	49.0	49.8	49.6	51.5	48.7	49.6	49.8	49.1	49.4	50.5	49.7

◆第11表の1◆ ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	8,429	333	515	5	749	21	416	19
エネルギー kcal	1,899	1,992	1,330	1,316	2,036	2,153	2,183	2,384
たんぱく質 g	70.7	73.1	46.6	42.7	73.8	75.5	79.7	81.3
うち動物性 g	38.0	38.7	26.8	24.3	40.9	42.9	46.1	46.2
脂質 g	54.0	55.5	42.7	42.0	64.8	66.5	71.2	75.2
うち動物性 g	26.8	27.3	22.4	20.2	33.7	33.2	36.3	38.7
炭水化物 g	265.4	281.3	186.7	188.4	283.5	304.9	295.6	334.0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.7	11.1	5.8	4.5	9.5	9.3	10.7	9.9
カリウム mg	2,310	2,605	1,600	1,678	2,382	2,519	2,243	2,299
カルシウム mg	533	663	483	457	724	903	560	669
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	529	608	479	432	721	835	560	660
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	9	4	5	1	3	0	1
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	47	0	20	2	66	0	8
マグネシウム mg	249	276	158	161	246	254	237	234
リン mg	1,010	1,090	731	658	1,133	1,214	1,110	1,155
鉄 mg	7.9	9.0	4.8	4.6	7.0	7.3	7.7	6.7
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.8	8.3	4.8	4.5	6.9	6.8	7.7	6.7
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.3	8.7	5.6	5.8	8.9	10.0	9.6	10.2
銅 mg	1.18	1.28	0.73	0.78	1.16	1.20	1.22	1.24
ビタミンA μgRE	876	958	676	691	952	892	901	749
ビタミンD μg	7.8	8.7	4.3	2.2	5.5	3.9	7.2	7.5
ビタミンE mgα-TE	8.9	49.7	5.6	5.8	8.1	19.5	9.1	10.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	8.1	8.9	5.6	5.8	8.1	8.1	9.1	8.9
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.7
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	0.8	40.1	0.0	0.0	0.0	11.0	0.1	0.5
ビタミンK μg	241	276	139	109	188	200	202	220
ビタミンB ₁ mg	1.26	8.20	0.61	0.83	1.04	1.81	1.23	2.00
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.86	0.91	0.61	0.69	1.02	1.07	1.02	1.08
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.15	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	0.22
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.39	7.13	0.00	0.14	0.02	0.57	0.21	0.69
ビタミンB ₂ mg	1.32	6.57	0.91	0.96	1.37	3.73	1.44	5.84
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.27	0.91	0.78	1.36	1.43	1.28	1.41
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	1.41	0.01	0.00	0.00	0.19	0.00	1.06
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.15	3.89	0.00	0.18	0.01	2.10	0.16	3.37
ナイアシン mgNE	14.8	16.7	7.6	7.9	12.2	15.5	14.6	15.4
ビタミンB ₆ mg	1.45	8.43	0.73	1.08	1.11	4.18	1.30	4.85
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.13	1.25	0.72	0.88	1.10	1.11	1.14	1.16
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.18	0.01	0.00	0.00	0.29	0.00	0.32
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.31	7.00	0.00	0.20	0.01	2.78	0.16	3.38
ビタミンB ₁₂ μg	6.9	7.0	4.0	2.5	5.7	5.5	6.3	4.5
葉酸 μg	293	329	169	151	254	246	272	261
パントテン酸 mg	5.50	6.05	4.27	4.05	6.30	7.01	6.17	6.91
ビタミンC mg	98	584	58	203	77	479	87	543
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	98	114	58	70	77	74	87	118
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	0	79	0	6	0	86	0	262
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	0	391	0	127	0	319	0	163
コレステロール mg	320	320	250	149	340	326	411	388
食物繊維 g	13.8	15.7	8.4	8.9	13.8	13.2	12.7	13.4
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.1	2.3	3.5	3.4	3.1	3.1
うち不溶性 g	10.5	11.9	6.3	6.6	10.3	9.8	9.6	10.2
脂肪エネルギー比率 %	25.3	25.0	28.5	28.1	28.5	27.7	29.1	28.6
炭水化物エネルギー比率 %	59.7	60.1	57.5	58.9	56.9	58.3	56.1	57.3
動物性たんぱく質比率 %	52.0	51.6	56.1	56.3	54.4	55.8	56.3	56.7

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
778	25	1,086	38	997	48	1,327	47	1,296	72	1,265	58	6,749	288
1,880	1,717	1,912	1,999	1,955	1,901	1,998	2,064	1,954	2,069	1,749	1,899	1,909	1,966
69.1	68.6	69.4	66.6	71.8	67.0	76.8	78.7	74.6	79.9	66.6	70.5	71.6	72.9
37.9	38.2	37.4	34.0	38.4	34.1	41.3	41.5	39.0	41.2	33.9	37.5	38.0	38.1
58.9	52.0	58.0	60.8	55.9	55.5	54.7	52.7	49.7	54.8	42.5	47.5	52.6	53.6
28.8	23.9	28.3	28.0	26.6	25.2	27.2	27.3	24.4	27.4	21.1	24.8	25.8	26.3
256.3	233.7	257.4	260.6	266.7	267.4	275.1	292.2	280.5	297.6	262.8	280.2	267.6	277.7
10.4	10.0	10.4	10.0	11.1	10.2	11.9	12.1	11.9	12.9	11.1	11.8	11.2	11.5
2,056	2,230	2,055	2,296	2,218	2,265	2,522	2,755	2,666	3,071	2,439	2,762	2,360	2,648
454	532	447	584	479	610	531	666	581	701	548	697	514	649
453	519	444	491	477	565	529	594	576	652	539	630	510	591
1	5	1	5	1	11	1	25	4	3	4	9	2	10
0	8	2	88	1	34	1	46	2	47	5	57	2	49
223	243	231	247	249	254	277	298	287	321	257	285	257	282
948	990	952	979	999	1,005	1,081	1,132	1,076	1,201	972	1,073	1,012	1,084
7.3	8.4	7.2	9.1	8.1	9.0	8.7	10.1	9.1	10.0	8.3	8.7	8.2	9.3
7.3	7.3	7.2	7.5	7.7	8.1	8.7	9.1	9.1	9.7	8.2	8.3	8.1	8.5
0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2
0.0	1.1	0.0	1.5	0.3	0.8	0.0	0.7	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.6
8.3	7.7	8.2	8.3	8.4	8.0	8.6	9.1	8.7	9.2	7.6	8.1	8.3	8.5
1.12	1.14	1.12	1.19	1.19	1.19	1.29	1.34	1.34	1.47	1.20	1.26	1.22	1.29
771	977	739	950	872	831	912	907	1,007	1,136	917	996	881	981
6.2	8.0	6.7	4.7	7.6	10.2	9.6	10.2	10.0	11.9	9.0	8.1	8.4	9.3
8.4	51.4	8.5	29.5	8.3	38.5	9.7	43.1	10.9	70.3	9.0	79.1	9.3	55.3
8.2	8.4	8.1	9.3	8.2	8.6	8.8	8.3	8.7	10.0	7.5	8.9	8.3	9.0
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.8	0.0	0.7
0.2	42.9	0.4	20.1	0.0	29.3	0.9	34.6	2.2	58.8	1.6	69.4	1.0	45.6
215	424	224	227	233	224	274	291	305	322	264	281	257	289
1.07	2.06	1.14	4.72	0.91	5.32	1.27	9.12	1.84	14.27	1.56	12.21	1.34	9.20
0.87	0.86	0.83	0.83	0.86	0.84	0.89	0.92	0.87	0.98	0.77	0.86	0.85	0.89
0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.07	0.05	0.32	0.00	0.17	0.01	0.17	0.01	0.15
0.21	1.06	0.31	3.89	0.05	4.40	0.33	7.88	0.97	13.13	0.78	11.18	0.48	8.16
1.29	22.31	1.28	6.76	1.17	4.78	1.44	5.18	1.47	4.87	1.34	6.11	1.34	6.92
1.08	1.13	1.05	1.18	1.12	1.14	1.23	1.30	1.25	1.40	1.15	1.25	1.16	1.26
0.00	16.18	0.00	0.00	0.00	0.08	0.02	0.38	0.00	0.10	0.01	0.18	0.01	1.54
0.20	5.00	0.23	5.59	0.05	3.56	0.19	3.50	0.22	3.37	0.17	4.68	0.18	4.12
14.1	15.8	15.0	16.6	15.6	15.0	17.5	19.5	16.5	18.4	14.3	15.7	15.6	17.0
1.15	6.10	1.30	7.61	1.18	6.66	1.69	9.71	1.81	12.83	1.91	8.29	1.55	9.11
1.04	1.15	1.05	1.12	1.12	1.09	1.27	1.34	1.30	1.45	1.15	1.29	1.17	1.27
0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.13	0.02	0.51	0.00	0.02	0.01	0.20	0.01	0.17
0.11	4.71	0.25	6.49	0.05	5.45	0.40	7.86	0.51	11.37	0.74	6.80	0.38	7.67
5.8	6.4	6.0	6.6	6.8	5.9	8.5	7.6	8.9	9.0	7.2	7.2	7.3	7.3
251	290	253	290	285	295	333	342	356	401	332	366	308	342
5.19	5.96	5.12	5.71	5.37	5.38	5.75	6.18	5.85	6.53	5.29	5.70	5.46	5.96
74	713	73	632	87	585	117	460	132	629	124	624	105	601
74	80	73	78	87	98	117	112	132	143	124	149	105	118
0	76	0	51	0	85	0	84	0	73	0	42	0	68
0	557	0	503	0	403	0	264	0	413	0	434	0	416
339	280	315	300	323	294	343	361	312	353	283	286	318	318
12.4	13.7	12.3	13.7	13.1	12.8	15.1	16.5	16.4	19.8	15.0	16.5	14.3	16.1
3.0	3.4	3.0	3.3	3.1	3.2	3.5	4.0	3.7	4.7	3.4	3.8	3.3	3.9
9.3	10.3	9.3	10.4	10.0	9.6	11.6	12.6	12.7	15.1	11.6	12.7	10.9	12.2
28.0	27.9	27.0	27.2	25.4	26.3	24.5	23.1	22.6	23.7	21.5	22.2	24.5	24.6
57.1	55.9	58.3	59.2	59.8	59.5	60.0	61.5	61.9	60.8	63.2	62.8	60.3	60.4
53.4	53.5	52.0	49.6	51.4	49.3	51.9	51.8	50.4	50.9	48.9	51.0	51.2	50.8

◆第11表の2◆ ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	3,999	136	260	3	408	11	225	14
エネルギー kcal	2,100	2,259	1,342	1,320	2,151	2,266	2,418	2,636
たんぱく質 g	76.5	81.2	47.5	42.5	77.0	82.8	85.6	86.6
うち動物性 g	41.6	44.1	27.4	24.4	42.9	50.4	49.2	49.4
脂質 g	58.1	61.7	43.3	39.9	68.2	69.1	77.7	82.4
うち動物性 g	29.4	31.4	22.9	20.5	35.5	38.7	39.6	41.8
炭水化物 g	291.0	314.8	187.6	196.6	300.4	320.5	332.4	373.9
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	12.2	5.9	3.6	9.6	10.2	11.5	11.0
カリウム mg	2,392	2,662	1,621	1,746	2,463	2,811	2,377	2,361
カルシウム mg	545	699	497	463	755	1,091	613	729
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	541	647	491	454	750	1,031	613	727
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	9	6	9	2	2	0	2
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	1	43	0	0	3	57	0	1
マグネシウム mg	262	289	162	170	254	280	253	243
リン mg	1,080	1,179	745	672	1,178	1,372	1,202	1,240
鉄 mg	8.1	9.0	5.0	5.1	7.2	7.8	8.0	7.0
__鉄(通常の食品:再掲) mg	8.1	8.5	5.0	4.9	7.2	7.4	8.0	7.0
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.6	5.7	5.6	9.4	11.1	10.5	11.0
銅 mg	1.27	1.36	0.74	0.84	1.21	1.24	1.32	1.28
ビタミンA μgRE	891	910	678	838	985	1,034	949	754
ビタミンD μg	8.3	10.3	4.4	3.1	5.4	4.4	7.3	7.5
ビタミンE mgα-TE	9.1	46.5	5.6	6.1	8.5	29.2	9.6	10.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.4	9.2	5.5	6.1	8.5	8.3	9.5	9.4
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.7
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	0.7	36.0	0.0	0.0	0.0	20.0	0.1	0.7
ビタミンK μg	242	283	143	122	192	224	207	185
ビタミンB ₁ mg	1.32	8.94	0.61	0.68	1.10	2.04	1.12	1.66
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.93	1.00	0.61	0.68	1.07	1.16	1.10	1.14
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.24	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.30
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.39	7.71	0.00	0.00	0.03	0.69	0.03	0.23
ビタミンB ₂ mg	1.35	5.85	0.92	0.83	1.44	4.56	1.41	6.41
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.23	1.34	0.91	0.83	1.42	1.67	1.38	1.54
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.36	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	1.44
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.12	4.16	0.00	0.00	0.02	2.67	0.02	3.43
ナイアシン mgNE	16.3	18.6	7.9	7.9	12.6	14.5	15.3	16.6
ビタミンB ₆ mg	1.52	8.98	0.76	0.97	1.16	3.82	1.24	4.92
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.22	1.33	0.74	0.97	1.13	1.19	1.22	1.19
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.31	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.43
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.30	7.33	0.00	0.00	0.02	2.34	0.02	3.30
ビタミンB ₁₂ μg	7.6	7.8	4.1	3.0	5.9	6.9	6.7	4.5
葉酸 μg	299	319	170	165	261	265	284	258
パントテン酸 mg	5.84	6.50	4.28	4.32	6.59	7.79	6.68	7.41
ビタミンC mg	95	552	57	116	78	504	87	508
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	95	110	57	79	78	80	87	130
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	0	123	0	10	0	74	0	271
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	0	318	0	27	0	351	0	107
コレステロール mg	344	342	243	169	355	323	435	400
食物繊維 g	13.9	15.5	8.5	9.5	14.1	13.5	13.4	13.5
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.1	2.5	3.6	3.5	3.2	3.1
うち不溶性 g	10.7	11.7	6.4	7.0	10.5	10.0	10.1	10.3
脂肪エネルギー比率 %	24.7	24.3	28.6	26.2	28.3	27.2	28.5	28.2
炭水化物エネルギー比率 %	60.7	61.1	57.2	61.0	57.3	58.1	57.2	58.6
動物性たんぱく質比率 %	52.8	53.0	56.5	55.7	54.7	60.2	55.8	56.5

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
342	11	514	11	468	12	630	19	603	28	549	27	3,106	108
2,152	2,109	2,157	2,496	2,179	2,181	2,207	2,391	2,177	2,281	1,928	2,046	2,133	2,235
77.6	83.0	76.8	80.7	77.9	74.1	82.4	88.4	81.2	84.8	71.8	75.8	78.2	81.4
43.0	46.9	42.2	42.8	42.7	39.6	44.8	48.6	43.1	43.2	36.5	40.3	42.1	43.4
65.5	59.9	63.1	77.8	58.9	61.9	57.8	58.9	53.4	53.8	45.3	54.8	56.6	58.9
32.8	27.2	31.4	38.2	29.2	27.9	29.5	32.0	26.3	27.5	23.0	28.4	28.4	29.6
296.7	290.7	289.4	310.1	295.9	308.3	297.9	328.6	305.2	331.4	286.0	282.5	295.4	309.8
11.5	11.8	11.4	10.7	11.9	12.5	12.7	12.9	12.8	15.2	11.9	11.7	12.1	12.8
2,216	2,469	2,167	2,464	2,286	2,147	2,553	2,844	2,745	3,030	2,547	2,735	2,448	2,711
484	628	443	651	474	644	520	720	581	658	565	653	516	662
482	616	442	512	471	605	518	665	577	606	559	588	513	603
1	12	1	6	2	9	1	13	3	4	3	19	2	11
1	0	0	134	1	29	1	42	0	47	3	46	1	48
243	274	246	272	261	250	288	322	302	327	274	295	272	299
1,051	1,198	1,032	1,108	1,065	1,085	1,141	1,241	1,156	1,212	1,040	1,112	1,087	1,166
7.8	8.9	7.6	9.3	8.0	8.6	8.9	10.1	9.5	10.1	8.7	9.2	8.5	9.5
7.8	8.6	7.6	8.1	8.0	7.5	8.9	10.1	9.5	9.5	8.6	8.8	8.5	9.0
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.2
0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.3
9.4	9.4	9.2	10.0	9.2	8.9	9.4	9.7	9.5	9.7	8.3	8.7	9.1	9.4
1.24	1.40	1.22	1.38	1.29	1.20	1.36	1.47	1.43	1.50	1.30	1.33	1.32	1.40
792	1,182	765	817	892	566	900	944	1,002	964	946	947	893	919
6.3	12.1	7.1	4.0	8.2	20.0	10.2	11.7	11.2	12.4	9.7	9.0	9.0	11.4
8.8	65.7	8.7	28.8	8.4	9.9	9.4	48.1	11.9	49.4	9.1	87.9	9.5	54.0
8.6	10.1	8.7	10.8	8.3	8.9	8.9	8.6	9.1	8.7	7.8	9.9	8.6	9.4
0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.6	0.0	3.7	0.0	1.4	0.0	1.4
0.1	55.5	0.0	17.9	0.1	0.8	0.5	38.9	2.8	37.0	1.3	76.6	0.9	43.2
218	478	233	247	222	230	270	356	312	293	274	275	260	306
1.30	2.02	1.11	6.48	0.99	2.31	1.23	16.26	2.02	12.61	1.75	14.26	1.43	10.82
1.00	1.07	0.93	1.04	0.93	0.87	0.94	0.96	0.93	1.02	0.82	0.91	0.92	0.97
0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.03	0.05	0.26	0.00	0.39	0.02	0.26	0.01	0.24
0.29	0.70	0.17	5.45	0.05	1.42	0.25	15.03	1.08	11.20	0.91	13.08	0.49	9.60
1.49	2.46	1.20	10.18	1.22	5.56	1.39	5.42	1.52	5.30	1.40	7.28	1.37	6.05
1.20	1.30	1.11	1.21	1.17	1.19	1.24	1.39	1.33	1.38	1.21	1.22	1.22	1.29
0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.44	0.00	0.21	0.02	0.27	0.01	0.24
0.29	0.79	0.09	8.97	0.04	4.34	0.12	3.59	0.20	3.71	0.17	5.80	0.14	4.52
16.1	20.0	16.9	20.4	17.6	18.2	19.3	21.8	18.6	20.8	15.7	16.8	17.5	19.6
1.31	2.98	1.26	10.95	1.28	5.72	1.64	15.53	2.06	11.30	2.13	10.14	1.66	10.25
1.14	1.33	1.16	1.26	1.23	1.14	1.35	1.49	1.41	1.50	1.25	1.35	1.27	1.38
0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.03	0.04	1.01	0.00	0.01	0.02	0.28	0.01	0.30
0.17	1.18	0.09	9.69	0.05	4.55	0.26	13.03	0.66	9.79	0.87	8.52	0.38	8.57
6.3	10.7	6.6	5.8	7.6	7.4	9.0	9.8	10.0	9.3	7.9	7.2	8.1	8.5
262	313	265	287	286	249	334	356	366	372	346	358	316	337
5.71	7.06	5.51	6.00	5.71	5.95	5.97	6.54	6.23	6.63	5.60	5.79	5.81	6.31
73	797	73	669	82	481	109	609	129	498	124	542	101	574
73	87	73	78	82	70	109	115	129	119	124	145	101	112
0	111	0	73	0	240	0	154	0	110	0	46	0	113
0	598	0	518	0	171	0	341	0	269	0	350	0	350
369	374	344	305	348	318	364	396	345	354	303	299	344	341
12.8	15.0	12.6	14.9	13.0	11.2	14.8	16.0	16.6	19.2	15.4	16.3	14.4	16.1
3.1	4.0	3.1	3.4	3.1	2.6	3.4	4.1	3.8	4.9	3.4	3.8	3.3	4.0
9.7	11.0	9.5	11.4	9.9	8.6	11.5	11.9	12.8	14.3	12.0	12.5	11.1	12.1
27.1	25.9	26.0	27.3	24.0	25.3	23.4	21.8	21.8	21.0	20.9	23.9	23.6	23.5
58.3	58.0	59.7	59.2	61.5	61.0	61.6	63.3	63.1	64.0	64.1	61.2	61.6	61.7
53.8	53.9	53.1	52.5	53.2	52.5	52.5	54.6	51.4	49.7	48.9	50.4	52.0	51.8

◆第11表の3◆ ビタミンC補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	無	有	無	有	無	有	無	有	
調査人数	4,430	197	255	2	341	10	191	5	
エネルギー	kcal	1,717	1,808	1,319	1,310	1,900	2,028	1,905	1,679
たんぱく質	g	65.5	67.5	45.6	43.1	69.9	67.4	72.7	66.6
うち動物性	g	34.7	34.9	26.1	24.2	38.5	34.5	42.4	37.3
脂質	g	50.3	51.2	42.1	45.1	60.8	63.5	63.7	54.9
うち動物性	g	24.5	24.5	21.9	19.8	31.7	27.1	32.5	29.8
炭水化物	g	242.4	258.2	185.8	176.0	263.4	287.8	252.3	222.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.1	10.4	5.7	5.9	9.3	8.3	9.8	6.8
カリウム	mg	2,236	2,566	1,579	1,577	2,285	2,197	2,084	2,125
カルシウム	mg	523	639	468	448	688	697	498	500
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	518	581	467	398	685	619	498	472
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	8	2	0	1	4	0	0
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	50	0	50	2	75	0	28
マグネシウム	mg	238	267	154	147	236	225	218	210
リン	mg	947	1,028	717	635	1,080	1,041	1,002	918
鉄	mg	7.6	9.0	4.7	4.0	6.7	6.9	7.2	6.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.5	8.1	4.7	4.0	6.7	6.1	7.2	6.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.6	8.0	5.5	6.2	8.4	8.7	8.5	8.2
銅	mg	1.11	1.22	0.72	0.70	1.10	1.15	1.09	1.11
ビタミンA	μgRE	862	991	674	470	913	736	843	733
ビタミンD	μg	7.5	7.7	4.2	0.9	5.6	3.5	7.1	7.5
ビタミンE	mgα-TE	8.7	51.9	5.7	5.4	7.7	8.9	8.6	7.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.8	8.7	5.7	5.4	7.7	7.9	8.6	7.2
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	0.9	43.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	240	272	135	89	184	173	197	318
ビタミンB ₁	mg	1.21	7.69	0.61	1.06	0.97	1.56	1.36	2.94
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.80	0.85	0.61	0.71	0.97	0.98	0.93	0.94
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.40	6.74	0.00	0.35	0.00	0.43	0.43	2.00
ビタミンB ₂	mg	1.30	7.06	0.90	1.16	1.28	2.81	1.49	4.25
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.22	0.90	0.71	1.28	1.18	1.17	1.05
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	2.13	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.19	3.71	0.00	0.45	0.00	1.47	0.32	3.20
ナイアシン	mgNE	13.4	15.4	7.4	7.9	11.6	16.6	13.8	12.2
ビタミンB ₆	mg	1.38	8.06	0.71	1.26	1.05	4.57	1.37	4.67
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.06	1.19	0.71	0.76	1.05	1.01	1.05	1.07
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.32	6.77	0.00	0.50	0.00	3.27	0.32	3.60
ビタミンB ₁₂	μg	6.4	6.4	3.9	1.7	5.4	4.0	5.9	4.7
葉酸	μg	288	335	168	130	246	226	258	268
パントテン酸	mg	5.19	5.74	4.25	3.66	5.96	6.14	5.56	5.50
ビタミンC	mg	101	606	58	334	77	452	86	640
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	101	117	58	57	77	67	86	82
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	48	0	0	0	100	0	240
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	441	0	277	0	284	0	318
コレステロール	mg	299	305	256	120	322	330	382	356
食物繊維	g	13.7	15.8	8.3	8.1	13.5	13.0	12.0	13.0
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.1	2.0	3.4	3.3	2.9	3.1
うち不溶性	g	10.4	12.0	6.2	6.1	10.0	9.7	9.1	9.9
脂肪エネルギー比率	%	26.0	25.5	28.4	31.1	28.7	28.2	29.8	29.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	59.4	57.7	55.8	56.5	58.4	54.8	53.7
動物性たんぱく質比率	%	51.3	50.6	55.7	57.1	54.1	51.1	56.9	57.2

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
436	14	572	27	529	36	697	28	693	44	716	31	3,643	180
1,667	1,409	1,692	1,797	1,756	1,807	1,810	1,842	1,759	1,934	1,612	1,771	1,718	1,805
62.4	57.2	62.7	60.9	66.4	64.6	71.8	72.2	68.8	76.7	62.7	65.9	66.1	67.8
34.0	31.5	33.0	30.4	34.6	32.3	38.2	36.7	35.4	40.0	32.0	35.1	34.6	35.0
53.8	45.8	53.4	53.8	53.2	53.3	51.8	48.6	46.5	55.4	40.3	41.1	49.2	50.5
25.7	21.4	25.6	23.9	24.3	24.3	25.1	24.1	22.7	27.4	19.7	21.6	23.6	24.3
224.6	189.0	228.7	240.5	240.9	253.7	254.5	267.5	259.0	276.1	245.0	278.1	243.9	258.5
9.5	8.6	9.4	9.7	10.4	9.4	11.2	11.5	11.2	11.4	10.5	11.8	10.5	10.6
1,930	2,042	1,953	2,228	2,158	2,304	2,494	2,694	2,598	3,097	2,356	2,786	2,285	2,610
431	456	450	557	484	599	542	629	582	729	536	734	512	641
430	442	445	483	483	552	539	546	575	681	524	667	507	583
1	0	2	4	1	12	2	34	5	2	5	0	3	9
0	14	3	70	1	36	2	48	3	46	7	67	3	49
208	219	217	237	238	256	266	282	273	318	245	276	245	273
868	827	881	926	941	978	1,027	1,059	1,007	1,195	920	1,038	948	1,034
6.8	8.1	6.9	9.0	8.1	9.1	8.5	10.1	8.7	10.0	8.0	8.2	8.0	9.2
6.8	6.2	6.8	7.2	7.5	8.3	8.5	8.5	8.7	9.8	7.9	7.9	7.8	8.3
0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	1.9	0.0	1.6	0.6	0.7	0.0	1.2	0.0	0.2	0.2	0.2	0.1	0.8
7.4	6.4	7.4	7.7	7.7	7.7	8.0	8.6	8.0	8.8	7.1	7.6	7.6	8.0
1.02	0.94	1.02	1.12	1.10	1.18	1.22	1.25	1.25	1.44	1.13	1.20	1.13	1.23
754	816	714	1,004	855	919	923	883	1,012	1,246	894	1,038	871	1,019
6.1	4.7	6.3	5.1	7.0	7.0	9.1	9.2	8.9	11.5	8.6	7.3	7.9	8.0
8.0	40.2	8.4	29.7	8.2	48.0	9.9	39.7	10.1	83.6	8.9	71.4	9.0	56.1
7.8	7.1	7.7	8.7	8.2	8.5	8.6	8.0	8.3	10.9	7.2	8.0	8.0	8.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2
0.2	33.1	0.8	21.0	0.0	38.8	1.3	31.7	1.8	72.7	1.7	63.1	1.1	47.0
213	382	215	219	242	222	278	246	300	340	256	286	255	278
0.89	2.08	1.17	4.01	0.85	6.32	1.30	4.28	1.69	15.33	1.41	10.42	1.26	8.23
0.76	0.70	0.74	0.74	0.80	0.83	0.85	0.89	0.82	0.95	0.73	0.81	0.79	0.84
0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.09	0.04	0.36	0.00	0.02	0.01	0.09	0.01	0.10
0.14	1.35	0.42	3.26	0.05	5.39	0.41	3.03	0.87	14.36	0.68	9.51	0.47	7.29
1.13	37.91	1.36	5.37	1.13	4.52	1.48	5.01	1.42	4.59	1.29	5.09	1.32	7.44
1.00	0.99	1.00	1.17	1.07	1.12	1.21	1.24	1.19	1.41	1.10	1.27	1.11	1.23
0.00	28.61	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.33	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	2.32
0.13	8.30	0.36	4.21	0.06	3.30	0.26	3.44	0.23	3.15	0.18	3.72	0.21	3.88
12.6	12.6	13.2	15.1	13.9	14.0	15.9	18.0	14.7	16.8	13.1	14.7	14.0	15.5
1.01	8.55	1.34	6.25	1.09	6.98	1.73	5.77	1.58	13.81	1.74	6.68	1.46	8.42
0.96	1.01	0.95	1.06	1.03	1.07	1.19	1.24	1.21	1.41	1.09	1.24	1.08	1.20
0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.16	0.01	0.18	0.00	0.02	0.01	0.14	0.00	0.09
0.06	7.49	0.39	5.19	0.06	5.75	0.53	4.35	0.38	12.37	0.65	5.31	0.38	7.13
5.4	3.0	5.4	6.9	6.1	5.4	8.0	6.1	7.9	8.9	6.6	7.2	6.7	6.7
243	272	241	291	283	310	332	333	348	420	322	372	301	345
4.78	5.09	4.76	5.60	5.07	5.19	5.55	5.94	5.53	6.47	5.04	5.63	5.16	5.75
75	648	72	618	91	620	124	358	135	712	123	697	107	617
75	75	72	78	91	107	124	111	135	159	123	151	107	121
0	48	0	43	0	33	0	36	0	49	0	39	0	41
0	525	0	497	0	480	0	212	0	505	0	507	0	455
315	207	289	298	300	285	324	338	284	352	267	274	295	304
12.0	12.7	12.0	13.2	13.1	13.4	15.3	16.9	16.3	20.2	14.7	16.7	14.1	16.1
3.0	3.0	3.0	3.2	3.2	3.4	3.6	3.9	3.7	4.6	3.3	3.8	3.3	3.8
9.0	9.7	9.0	10.0	10.0	9.9	11.7	13.0	12.5	15.6	11.3	12.8	10.8	12.3
28.7	29.5	28.0	27.1	26.6	26.6	25.4	24.0	23.3	25.4	22.0	20.8	25.3	25.2
56.2	54.2	57.1	59.2	58.2	58.9	58.7	60.3	60.9	58.7	62.5	64.2	59.2	59.7
53.0	53.2	51.0	48.4	49.9	48.2	51.4	50.0	49.5	51.6	49.0	51.5	50.5	50.3

◆第12表の1◆ ビタミンE補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	無	有	無	有	無	有	無	有	
調査人数	8,513	249	519	1	761	9	428	7	
エネルギー	kcal	1,899	2,011	1,330	1,408	2,037	2,280	2,180	2,904
たんぱく質	g	70.6	75.9	46.5	40.2	73.7	83.7	79.3	107.6
うち動物性	g	38.0	39.7	26.8	14.7	40.9	48.5	45.7	67.2
脂質	g	54.0	55.2	42.7	35.3	64.8	64.6	71.2	85.5
うち動物性	g	26.8	26.9	22.4	14.8	33.7	34.6	36.2	49.8
炭水化物	g	265.5	285.2	186.6	232.4	283.5	334.2	295.4	412.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.7	11.7	5.8	3.8	9.5	10.5	10.6	13.3
カリウム	mg	2,307	2,814	1,601	1,422	2,382	2,724	2,226	3,418
カルシウム	mg	533	717	483	385	724	1,174	558	999
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	529	651	479	385	721	983	557	988
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	6	4	0	1	3	0	4
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	60	0	0	2	188	0	7
マグネシウム	mg	249	297	158	137	246	288	235	328
リン	mg	1,010	1,131	730	648	1,133	1,330	1,105	1,591
鉄	mg	7.8	10.0	4.8	4.1	6.9	9.5	7.6	8.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.8	9.1	4.8	4.1	6.9	7.5	7.6	8.7
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	8.8	5.6	5.7	8.9	11.3	9.6	13.3
銅	mg	1.18	1.34	0.73	0.69	1.16	1.28	1.21	1.54
ビタミンA	μgRE	874	1,065	676	1,012	951	936	888	1,236
ビタミンD	μg	7.8	9.3	4.3	1.3	5.5	3.7	7.2	9.3
ビタミンE	mgα-TE	8.1	91.3	5.6	8.2	8.1	36.3	9.0	17.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	8.1	9.5	5.6	3.2	8.1	8.6	9.0	11.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	1.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	0.0	80.9	0.0	5.0	0.0	26.6	0.0	4.6
ビタミンK	μg	241	289	139	106	188	237	202	279
ビタミンB ₁	mg	1.17	13.80	0.62	0.50	1.04	2.54	1.24	2.56
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.86	0.97	0.61	0.50	1.02	1.16	1.01	1.85
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.15	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.40
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.30	12.68	0.00	0.00	0.02	1.13	0.23	0.31
ビタミンB ₂	mg	1.40	5.61	0.91	0.84	1.39	5.13	1.60	3.83
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.32	0.91	0.84	1.36	1.57	1.28	1.98
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.05	0.15	0.01	0.00	0.00	0.27	0.02	1.50
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.18	4.14	0.00	0.00	0.03	3.29	0.30	0.34
ナイアシン	mgNE	14.8	16.6	7.6	5.1	12.2	13.6	14.6	18.5
ビタミンB ₆	mg	1.39	12.93	0.74	0.56	1.16	4.00	1.44	2.58
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.34	0.72	0.56	1.10	1.16	1.13	1.62
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.12	0.01	0.00	0.00	0.36	0.01	0.50
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.25	11.46	0.00	0.00	0.06	2.49	0.30	0.46
ビタミンB ₁₂	μg	6.9	7.4	4.0	6.5	5.7	7.0	6.3	5.1
葉酸	μg	292	361	169	238	253	272	270	339
パントテン酸	mg	5.50	6.19	4.26	3.59	6.31	7.49	6.15	9.21
ビタミンC	mg	107	447	59	48	86	276	101	461
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	98	131	58	48	77	82	87	161
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	37	0	0	2	11	7	286
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	7	278	1	0	7	183	7	14
コレステロール	mg	320	317	249	266	340	294	409	452
食物繊維	g	13.8	17.4	8.4	7.6	13.8	13.9	12.7	19.0
うち水溶性	g	3.3	4.0	2.1	1.9	3.5	3.6	3.1	4.7
うち不溶性	g	10.5	13.3	6.3	5.6	10.3	10.3	9.6	14.3
脂肪エネルギー比率	%	25.4	24.7	28.5	22.6	28.5	25.9	29.1	26.8
炭水化物エネルギー比率	%	59.7	60.1	57.5	66.0	57.0	59.6	56.1	58.6
動物性たんぱく質比率	%	52.0	50.8	56.1	36.5	54.4	57.0	56.3	59.9

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
791	12	1,101	23	1,020	25	1,331	43	1,295	73	1,267	56	6,805	232
1,876	1,826	1,916	1,852	1,955	1,848	1,999	2,057	1,955	2,045	1,747	1,966	1,909	1,976
69.0	71.1	69.4	62.4	71.6	69.3	76.8	79.9	74.6	79.5	66.5	73.1	71.6	74.8
37.9	38.9	37.4	31.8	38.2	38.3	41.4	39.6	39.1	39.5	33.9	39.6	38.0	38.6
58.8	51.4	58.1	55.5	55.9	54.2	54.5	56.3	49.7	54.7	42.3	51.2	52.6	54.0
28.7	24.0	28.4	26.5	26.5	27.0	27.3	26.1	24.5	25.6	21.1	26.1	25.8	26.0
255.5	260.3	257.7	248.9	267.1	255.0	275.2	292.1	280.8	291.2	262.7	282.8	267.6	279.6
10.4	11.4	10.4	9.4	11.1	9.7	11.9	11.6	11.9	13.3	11.1	11.9	11.2	11.8
2,056	2,408	2,061	2,162	2,213	2,501	2,517	2,931	2,666	3,066	2,435	2,856	2,357	2,806
455	572	447	649	481	655	532	670	581	709	546	747	514	692
453	555	444	500	479	580	528	619	575	668	537	677	509	629
1	0	1	8	1	8	2	9	4	2	4	9	2	6
0	17	2	141	1	67	1	42	2	38	5	60	2	56
224	254	231	229	249	273	276	318	286	326	257	291	257	297
949	1,027	954	911	998	1,048	1,081	1,142	1,076	1,199	971	1,104	1,011	1,112
7.3	10.1	7.3	9.2	8.1	10.0	8.7	10.7	9.1	10.3	8.3	9.9	8.2	10.1
7.3	8.1	7.2	6.6	7.7	8.4	8.7	9.7	9.0	10.1	8.1	9.1	8.1	9.2
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2
0.0	2.0	0.0	2.4	0.3	1.5	0.0	0.7	0.0	0.2	0.1	0.4	0.1	0.8
8.3	8.1	8.3	7.6	8.4	8.5	8.6	9.1	8.7	8.8	7.6	8.3	8.3	8.6
1.12	1.20	1.12	1.08	1.19	1.20	1.28	1.44	1.33	1.47	1.20	1.28	1.22	1.34
772	1,127	742	914	867	1,013	906	1,094	1,012	1,053	911	1,131	879	1,065
6.2	7.3	6.7	4.1	7.6	11.8	9.7	9.9	10.0	10.8	9.0	9.3	8.4	9.5
8.2	111.3	8.2	59.0	8.2	67.7	8.7	75.8	8.6	110.0	7.4	117.9	8.2	96.0
8.2	9.0	8.2	7.0	8.2	9.2	8.7	9.1	8.6	10.5	7.4	9.8	8.2	9.5
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.3	0.0	1.5	0.0	0.8	0.0	0.9
0.0	102.2	0.0	52.0	0.0	57.4	0.0	66.4	0.0	97.9	0.0	107.2	0.0	85.6
220	352	224	199	233	208	273	337	304	337	265	262	257	292
1.02	6.78	1.13	7.41	1.01	5.37	1.24	10.85	1.49	20.28	1.28	18.96	1.22	14.63
0.86	0.90	0.83	0.75	0.86	0.96	0.89	0.98	0.87	0.99	0.77	0.89	0.85	0.93
0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.12	0.05	0.28	0.00	0.15	0.02	0.08	0.01	0.14
0.15	5.73	0.30	6.66	0.15	4.28	0.30	9.59	0.62	19.14	0.49	17.99	0.36	13.56
1.74	15.19	1.33	8.21	1.23	5.73	1.49	3.97	1.51	4.16	1.35	5.99	1.43	5.71
1.08	1.18	1.05	1.12	1.12	1.23	1.23	1.34	1.26	1.34	1.15	1.32	1.16	1.29
0.51	0.28	0.00	0.00	0.00	0.14	0.02	0.17	0.00	0.09	0.01	0.08	0.07	0.11
0.15	13.73	0.27	7.09	0.11	4.36	0.24	2.45	0.25	2.73	0.19	4.59	0.21	4.31
14.2	15.7	15.0	15.0	15.6	16.3	17.6	17.8	16.5	17.8	14.3	15.3	15.7	16.7
1.16	10.28	1.35	9.58	1.33	5.62	1.63	12.29	1.49	18.39	1.65	14.45	1.46	13.64
1.04	1.21	1.06	1.04	1.12	1.24	1.26	1.41	1.30	1.48	1.15	1.33	1.17	1.35
0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.20	0.03	0.19	0.00	0.00	0.02	0.10	0.01	0.10
0.12	8.70	0.29	8.54	0.21	4.19	0.33	10.69	0.19	16.91	0.48	13.01	0.28	12.19
5.8	8.4	6.0	5.5	6.8	6.4	8.5	6.5	8.9	8.8	7.1	7.6	7.3	7.5
251	329	254	254	284	325	332	387	356	399	332	378	307	366
5.20	6.09	5.14	5.23	5.36	5.72	5.75	6.30	5.86	6.44	5.28	5.87	5.46	6.06
85	724	84	454	99	529	123	302	141	458	131	477	114	455
74	115	73	64	86	116	116	128	132	148	123	155	104	132
2	14	0	78	3	29	2	43	2	32	2	5	2	31
9	595	11	311	10	384	5	131	7	278	6	317	8	291
337	338	316	262	322	317	345	322	314	321	281	312	318	314
12.4	15.4	12.4	11.5	13.1	13.3	15.0	19.0	16.3	21.1	15.0	16.4	14.2	17.5
3.0	3.9	3.0	2.9	3.1	3.3	3.5	4.5	3.7	4.7	3.4	3.7	3.3	4.1
9.3	11.5	9.3	8.6	9.9	9.9	11.5	14.5	12.6	16.4	11.6	12.7	10.9	13.4
28.0	25.3	27.0	26.7	25.4	26.6	24.4	24.9	22.6	23.9	21.5	23.3	24.5	24.6
57.0	59.4	58.3	59.6	59.8	58.4	60.1	59.6	62.0	60.3	63.2	61.6	60.4	60.2
53.4	52.3	52.0	49.1	51.3	53.3	52.0	48.4	50.5	49.1	48.9	52.3	51.2	50.3

◆第12表の2◆ ビタミンE補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男，年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,035	100	262	1	413	6	233	6
エネルギー kcal	2,101	2,263	1,341	1,408	2,150	2,416	2,417	2,988
たんぱく質 g	76.4	83.4	47.5	40.2	77.0	90.1	85.0	112.7
うち動物性 g	41.6	44.8	27.4	14.7	43.0	53.6	48.6	70.2
脂質 g	58.2	59.3	43.3	35.3	68.2	65.7	77.8	83.2
うち動物性 g	29.4	30.0	22.9	14.8	35.5	38.1	39.4	50.9
炭水化物 g	291.1	319.3	187.5	232.4	300.1	358.4	332.3	431.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	12.8	5.9	3.8	9.6	10.6	11.4	14.4
カリウム mg	2,390	2,849	1,623	1,422	2,465	2,950	2,347	3,497
カルシウム mg	545	739	497	385	757	1,248	610	1,007
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	542	676	491	385	753	1,098	610	994
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	10	6	0	2	4	0	4
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	53	0	0	2	146	0	9
マグネシウム mg	262	308	162	137	254	318	251	337
リン mg	1,080	1,214	744	648	1,180	1,431	1,193	1,640
鉄 mg	8.1	10.1	5.0	4.1	7.1	9.3	7.9	9.3
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.1	9.4	5.0	4.1	7.1	8.6	7.9	9.3
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.7	5.7	5.7	9.4	12.9	10.5	14.1
銅 mg	1.27	1.42	0.74	0.69	1.21	1.44	1.31	1.66
ビタミンA μgRE	888	1,056	679	1,012	986	1,033	929	1,284
ビタミンD μg	8.3	11.0	4.4	1.3	5.4	4.7	7.2	10.6
ビタミンE mgα-TE	8.4	88.7	5.5	8.2	8.5	47.8	9.5	18.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	8.4	9.9	5.5	3.2	8.5	9.0	9.5	11.1
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	1.8	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	1.7
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	0.0	77.1	0.0	5.0	0.0	37.2	0.0	5.4
ビタミンK μg	243	282	143	106	192	283	203	294
ビタミンB ₁ mg	1.19	16.84	0.61	0.50	1.10	2.82	1.11	2.76
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.93	1.05	0.61	0.50	1.07	1.26	1.08	1.92
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.22	0.00	0.00	0.00	0.37	0.01	0.47
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.26	15.57	0.00	0.00	0.03	1.20	0.03	0.37
ビタミンB ₂ mg	1.41	5.24	0.92	0.84	1.45	6.51	1.63	4.18
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.23	1.37	0.91	0.84	1.42	1.71	1.38	2.03
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.28	0.01	0.00	0.00	0.40	0.04	1.75
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.17	3.59	0.00	0.00	0.03	4.40	0.22	0.40
ナイアシン mgNE	16.3	18.6	7.9	5.1	12.6	14.8	15.3	19.3
ビタミンB ₆ mg	1.44	14.84	0.76	0.56	1.17	4.85	1.42	2.77
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.22	1.47	0.74	0.56	1.13	1.28	1.20	1.65
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.02	0.17	0.02	0.00	0.00	0.53	0.01	0.58
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.21	13.20	0.00	0.00	0.04	3.03	0.21	0.53
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	8.5	4.1	6.5	5.9	9.0	6.6	5.5
葉酸 μg	298	361	170	238	260	300	281	347
パントテン酸 mg	5.84	6.54	4.28	3.59	6.60	8.06	6.66	9.36
ビタミンC mg	103	414	58	48	85	367	106	354
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	95	127	57	48	78	92	88	171
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	54	0	0	2	17	12	167
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	5	233	0	0	6	258	6	17
コレステロール mg	344	347	243	266	355	325	432	468
食物繊維 g	13.9	17.1	8.5	7.6	14.0	14.9	13.2	19.9
うち水溶性 g	3.3	4.1	2.1	1.9	3.6	3.7	3.2	4.9
うち不溶性 g	10.6	13.0	6.4	5.6	10.5	11.2	10.0	15.0
脂肪エネルギー比率 %	24.7	23.5	28.6	22.6	28.3	24.6	28.6	25.1
炭水化物エネルギー比率 %	60.7	61.7	57.2	66.0	57.3	60.6	57.3	60.1
動物性たんぱく質比率 %	52.8	52.1	56.5	36.5	54.8	58.6	55.8	59.4

20~29歳		30~39歳		40~49歳		50~59歳		60~69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
348	5	520	5	475	5	632	17	603	28	549	27	3,127	87
2,153	2,016	2,161	2,424	2,179	2,196	2,209	2,346	2,180	2,213	1,924	2,126	2,135	2,212
77.7	83.1	76.8	80.8	77.7	85.5	82.5	85.1	81.3	82.1	71.7	77.6	78.2	81.5
43.1	48.4	42.2	43.5	42.5	50.9	45.0	43.6	43.3	39.7	36.3	43.0	42.1	42.8
65.5	56.0	63.2	83.8	59.0	59.6	57.8	60.8	53.4	52.8	45.3	55.3	56.7	57.5
32.7	29.5	31.5	40.3	29.1	30.8	29.7	28.3	26.4	24.5	23.0	29.1	28.4	28.2
296.7	279.9	289.5	323.9	296.0	315.8	297.9	333.1	306.0	313.4	285.5	293.2	295.5	309.8
11.5	14.8	11.4	11.9	11.9	11.0	12.8	11.7	12.8	15.0	11.9	11.7	12.1	12.9
2,218	2,644	2,172	2,376	2,279	2,578	2,554	2,844	2,751	2,895	2,541	2,866	2,447	2,813
485	713	445	701	476	704	521	673	582	634	560	750	516	690
483	713	443	522	473	581	519	629	577	597	555	673	513	628
2	0	1	13	2	20	1	11	3	4	3	19	2	11
1	0	1	166	1	103	1	33	1	33	3	58	1	51
243	284	247	243	261	292	288	322	302	327	273	299	272	308
1,053	1,256	1,033	1,055	1,065	1,153	1,142	1,194	1,156	1,191	1,038	1,161	1,087	1,176
7.8	9.7	7.6	8.0	8.0	11.2	8.9	10.9	9.5	9.9	8.6	10.7	8.5	10.3
7.8	9.7	7.6	7.4	8.0	8.7	8.9	9.9	9.5	9.7	8.6	9.4	8.5	9.5
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.3
0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	2.2	0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.6
9.4	9.1	9.2	9.7	9.2	10.6	9.4	9.7	9.5	9.1	8.3	8.9	9.2	9.3
1.25	1.30	1.22	1.26	1.28	1.42	1.36	1.51	1.43	1.48	1.30	1.33	1.32	1.41
791	1,677	765	907	886	683	894	1,177	1,005	904	940	1,075	889	1,042
6.3	14.9	7.1	4.8	8.2	32.7	10.3	8.3	11.2	10.9	9.6	11.2	9.1	11.6
8.6	143.1	8.7	50.2	8.3	16.3	8.9	72.1	9.1	109.3	7.7	116.2	8.6	97.4
8.6	10.7	8.7	10.4	8.3	9.1	8.9	9.3	9.1	9.2	7.7	10.9	8.6	9.9
0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	3.7	0.0	1.4	0.0	1.8
0.0	132.0	0.0	39.7	0.0	6.8	0.0	62.1	0.0	96.4	0.0	104.0	0.0	85.7
224	406	233	221	222	229	270	352	313	276	275	244	261	283
1.17	11.65	1.14	9.55	1.01	1.78	1.32	14.84	1.45	24.76	1.38	21.84	1.26	18.97
1.01	1.02	0.93	1.05	0.93	1.26	0.94	0.98	0.93	0.99	0.82	0.90	0.92	0.98
0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.06	0.05	0.13	0.00	0.39	0.03	0.07	0.02	0.20
0.16	10.27	0.21	8.50	0.08	0.46	0.33	13.73	0.52	23.38	0.53	20.86	0.33	17.79
1.36	12.70	1.28	13.00	1.32	1.93	1.46	3.25	1.63	2.93	1.42	6.80	1.42	5.28
1.20	1.40	1.11	1.10	1.17	1.31	1.24	1.36	1.33	1.30	1.21	1.28	1.22	1.30
0.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.06	0.04	0.24	0.00	0.20	0.03	0.08	0.01	0.18
0.16	10.64	0.16	11.90	0.15	0.56	0.18	1.65	0.30	1.43	0.18	5.44	0.19	3.80
16.2	20.1	16.9	19.4	17.6	22.8	19.3	19.3	18.7	19.9	15.7	16.7	17.6	18.9
1.33	3.65	1.33	14.89	1.37	2.72	1.75	13.36	1.65	20.25	1.65	19.91	1.54	16.53
1.14	1.43	1.17	1.29	1.22	1.72	1.35	1.50	1.41	1.51	1.24	1.43	1.27	1.48
0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.08	0.06	0.19	0.00	0.00	0.03	0.09	0.02	0.12
0.19	1.32	0.16	13.60	0.16	0.92	0.33	11.67	0.24	18.74	0.39	18.39	0.25	14.93
6.3	15.1	6.6	5.7	7.6	10.7	9.1	6.0	10.0	9.5	7.9	8.6	8.1	8.7
262	390	266	253	285	325	333	399	366	372	345	367	315	367
5.73	7.06	5.52	5.69	5.70	6.90	5.97	6.45	6.24	6.28	5.59	6.00	5.82	6.28
82	1,011	82	434	91	158	114	457	134	386	131	389	109	426
73	120	73	67	82	118	108	134	128	122	124	143	101	127
3	34	0	160	6	25	3	74	2	64	2	7	3	50
7	857	9	207	4	15	4	249	3	200	5	238	5	249
368	500	343	324	348	281	365	355	346	325	301	332	344	341
12.8	16.3	12.6	13.1	13.0	14.5	14.8	17.3	16.6	19.0	15.4	16.7	14.4	17.2
3.1	4.4	3.1	3.4	3.1	3.2	3.4	4.0	3.8	4.6	3.4	3.8	3.3	4.1
9.7	11.9	9.6	9.6	9.9	11.3	11.4	13.3	12.8	14.3	11.9	12.9	11.0	13.1
27.1	25.7	25.9	31.4	24.1	23.8	23.4	23.4	21.8	21.4	20.9	23.4	23.6	23.4
58.3	58.3	59.8	55.5	61.5	60.7	61.6	62.0	63.1	63.5	64.1	61.9	61.6	61.8
53.8	55.1	53.1	54.2	53.1	55.9	52.7	50.3	51.4	48.2	48.7	53.2	52.0	51.3

◆第12表の3◆ ビタミンE補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,478	149	257	—	348	3	195	1
エネルギー kcal	1,717	1,842	1,319	—	1,902	2,009	1,897	2,400
たんぱく質 g	65.4	70.8	45.6	—	69.8	71.0	72.5	77.1
うち動物性 g	34.7	36.3	26.1	—	38.4	38.3	42.2	48.7
脂質 g	50.3	52.5	42.2	—	60.8	62.5	63.2	99.1
うち動物性 g	24.5	24.8	21.9	—	31.6	27.7	32.4	43.0
炭水化物 g	242.5	262.3	185.7	—	263.9	285.9	251.3	297.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.0	11.0	5.7	—	9.3	10.2	9.7	6.4
カリウム mg	2,232	2,791	1,579	—	2,283	2,272	2,080	2,942
カルシウム mg	522	701	468	—	685	1,025	495	951
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	517	634	466	—	683	753	495	951
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	3	3	2	—	1	0	0	0
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	64	1	—	2	272	1	0
マグネシウム mg	237	289	154	—	236	229	217	273
リン mg	946	1,076	716	—	1,079	1,126	999	1,295
鉄 mg	7.6	9.9	4.7	—	6.7	9.9	7.2	5.3
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.5	8.9	4.7	—	6.7	5.2	7.2	5.3
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	1.0	0.0	—	0.0	4.7	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.1	5.5	—	8.4	8.1	8.5	8.0
銅 mg	1.11	1.28	0.72	—	1.10	0.98	1.09	0.83
ビタミンA μgRE	861	1,071	672	—	909	741	840	951
ビタミンD μg	7.4	8.1	4.1	—	5.6	1.7	7.1	1.6
ビタミンE mگا-TE	7.8	93.0	5.7	—	7.7	13.3	8.6	14.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mگا-TE	7.8	9.3	5.7	—	7.7	7.8	8.6	12.2
__ビタミンE(強化食品：再掲) mگا-TE	0.0	0.3	0.0	—	0.0	0.0	0.0	2.3
__ビタミンE(補助食品：再掲) mگا-TE	0.0	83.4	0.0	—	0.0	5.5	0.0	0.0
ビタミンK μg	240	294	134	—	184	145	200	183
ビタミンB ₁ mg	1.14	11.76	0.62	—	0.98	1.97	1.40	1.38
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.79	0.91	0.61	—	0.97	0.97	0.93	1.38
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.10	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.34	10.75	0.00	—	0.01	1.00	0.47	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.40	5.86	0.90	—	1.32	2.36	1.56	1.68
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.11	1.29	0.90	—	1.28	1.30	1.16	1.68
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.09	0.06	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.20	4.51	0.00	—	0.04	1.07	0.40	0.00
ナイアシン mgNE	13.5	15.2	7.4	—	11.8	11.1	13.7	13.7
ビタミンB ₆ mg	1.34	11.64	0.71	—	1.14	2.31	1.46	1.44
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.06	1.26	0.71	—	1.05	0.91	1.05	1.44
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.09	0.00	—	0.01	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.27	10.29	0.00	—	0.08	1.40	0.41	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.4	6.6	3.9	—	5.4	3.2	5.8	2.7
葉酸 μg	287	361	168	—	246	216	258	292
パントテン酸 mg	5.19	5.96	4.25	—	5.96	6.34	5.55	8.32
ビタミンC mg	111	468	60	—	87	95	95	1,100
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	101	134	58	—	76	62	86	100
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	1	26	0	—	3	0	1	1,000
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	9	309	2	—	8	33	8	0
コレステロール mg	299	297	255	—	323	234	382	357
食物繊維 g	13.6	17.5	8.3	—	13.5	11.9	12.0	14.0
うち水溶性 g	3.2	4.0	2.1	—	3.4	3.4	2.9	3.7
うち不溶性 g	10.4	13.5	6.2	—	10.1	8.5	9.1	10.5
脂肪エネルギー比率 %	25.9	25.4	28.4	—	28.7	28.3	29.8	37.2
炭水化物エネルギー比率 %	58.8	59.1	57.7	—	56.6	57.5	54.8	50.0
動物性たんぱく質比率 %	51.3	49.9	55.7	—	54.0	53.9	56.9	63.3

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
443	7	581	18	545	20	699	26	692	45	718	29	3,678	145
1,658	1,690	1,697	1,693	1,760	1,761	1,809	1,868	1,758	1,940	1,611	1,818	1,718	1,835
62.2	62.5	62.8	57.3	66.3	65.2	71.6	76.6	68.8	77.9	62.6	68.9	66.0	70.8
33.9	32.2	33.0	28.6	34.4	35.1	38.2	37.0	35.4	39.4	32.0	36.5	34.5	36.1
53.6	48.2	53.6	47.7	53.2	52.9	51.6	53.4	46.4	55.9	40.1	47.3	49.2	51.9
25.7	20.1	25.6	22.7	24.2	26.0	25.1	24.6	22.7	26.3	19.6	23.4	23.6	24.6
223.1	246.2	229.3	228.0	241.8	239.8	254.7	265.2	258.9	277.4	245.3	273.1	243.9	261.5
9.5	9.0	9.4	8.7	10.4	9.3	11.2	11.6	11.1	12.2	10.5	12.1	10.4	11.1
1,929	2,239	1,961	2,103	2,156	2,482	2,484	2,988	2,592	3,172	2,355	2,846	2,281	2,801
431	471	450	635	486	642	541	668	580	755	536	744	512	693
430	443	446	494	484	579	536	612	573	712	523	681	506	630
1	0	2	6	1	5	3	8	5	2	5	0	3	3
0	29	2	134	1	58	2	48	3	41	7	63	3	60
208	232	218	226	238	268	265	316	273	325	245	285	244	291
867	863	883	871	940	1,022	1,026	1,109	1,007	1,204	920	1,050	947	1,073
6.8	10.4	6.9	9.5	8.1	9.7	8.5	10.5	8.7	10.5	8.0	9.0	7.9	10.0
6.8	6.9	6.9	6.3	7.5	8.4	8.5	9.6	8.7	10.3	7.8	8.8	7.8	9.0
0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
0.0	3.4	0.0	2.9	0.6	1.3	0.1	0.6	0.0	0.2	0.2	0.2	0.1	0.9
7.4	7.4	7.4	7.0	7.7	8.0	8.0	8.7	8.0	8.6	7.1	7.8	7.6	8.1
1.01	1.13	1.03	1.03	1.10	1.15	1.21	1.39	1.25	1.46	1.13	1.24	1.13	1.29
756	734	722	916	850	1,096	917	1,039	1,018	1,146	889	1,183	870	1,079
6.2	1.9	6.3	3.9	7.0	6.6	9.1	11.0	9.0	10.7	8.6	7.4	7.9	8.3
7.8	88.6	7.8	61.5	8.1	80.6	8.5	78.3	8.2	110.4	7.2	119.4	7.9	95.2
7.8	7.7	7.8	6.1	8.1	9.2	8.5	9.0	8.2	11.3	7.2	8.8	7.9	9.3
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.3
0.0	80.8	0.0	55.4	0.0	70.0	0.0	69.2	0.0	98.9	0.0	110.2	0.0	85.6
216	313	216	192	242	202	275	328	297	375	257	279	254	298
0.89	3.29	1.12	6.82	1.01	6.27	1.16	8.25	1.53	17.49	1.20	16.27	1.18	12.03
0.75	0.81	0.75	0.67	0.80	0.89	0.85	0.99	0.82	0.99	0.73	0.88	0.78	0.91
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.04	0.38	0.00	0.00	0.01	0.08	0.01	0.10
0.14	2.49	0.38	6.15	0.21	5.24	0.27	6.88	0.71	16.50	0.47	15.31	0.38	11.02
2.04	16.96	1.37	6.88	1.15	6.67	1.51	4.44	1.40	4.93	1.29	5.24	1.44	5.97
1.00	1.02	1.00	1.13	1.07	1.20	1.21	1.33	1.20	1.37	1.10	1.35	1.11	1.29
0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.01	0.13	0.00	0.02	0.00	0.08	0.11	0.07
0.14	15.94	0.37	5.75	0.08	5.32	0.29	2.98	0.20	3.54	0.19	3.81	0.22	4.61
12.6	12.5	13.3	13.7	13.9	14.6	16.0	16.8	14.7	16.6	13.2	14.1	14.0	15.3
1.03	15.02	1.36	8.10	1.29	6.35	1.52	11.58	1.34	17.23	1.64	9.37	1.39	11.90
0.96	1.04	0.96	0.97	1.03	1.12	1.19	1.35	1.20	1.45	1.09	1.25	1.08	1.27
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	0.01	0.19	0.00	0.00	0.01	0.11	0.00	0.09
0.07	13.97	0.40	7.13	0.25	5.01	0.32	10.04	0.14	15.78	0.55	8.01	0.30	10.55
5.3	3.6	5.5	5.4	6.1	5.3	8.0	6.9	7.9	8.3	6.6	6.8	6.7	6.7
243	286	243	255	283	325	331	379	349	416	322	387	301	365
4.78	5.40	4.79	5.10	5.06	5.43	5.55	6.21	5.52	6.54	5.04	5.74	5.16	5.93
86	519	86	460	106	622	131	200	148	503	130	559	118	472
75	111	73	64	91	116	124	124	135	164	123	165	107	135
2	0	0	56	1	30	1	22	2	13	2	3	1	20
10	408	13	340	14	476	6	54	11	326	6	390	10	317
313	222	291	245	299	326	326	301	286	318	266	294	296	298
12.0	14.9	12.1	11.1	13.2	12.9	15.1	20.2	16.1	22.4	14.7	16.1	14.1	17.7
3.0	3.6	3.0	2.8	3.2	3.3	3.6	4.8	3.7	4.8	3.3	3.6	3.3	4.0
9.0	11.2	9.1	8.3	10.0	9.6	11.6	15.4	12.4	17.6	11.4	12.5	10.7	13.6
28.8	25.1	28.0	25.4	26.6	27.3	25.4	25.8	23.3	25.5	21.9	23.2	25.3	25.3
56.0	60.3	57.1	60.7	58.3	57.9	58.7	57.9	61.0	58.3	62.6	61.4	59.2	59.2
53.0	50.4	50.9	47.7	49.7	52.7	51.5	47.1	49.6	49.6	49.0	51.4	50.5	49.7

◆第13表の1◆ カルシウム補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	無	有	無	有	無	有	無	有	
調査人数	8,488	274	501	19	745	25	429	6	
エネルギー	kcal	1,901	1,940	1,334	1,245	2,037	2,108	2,191	2,260
たんぱく質	g	70.7	72.6	46.7	42.9	73.7	77.3	79.7	81.7
うち動物性	g	38.0	38.7	26.8	24.9	40.9	43.2	46.1	41.9
脂質	g	54.0	55.2	42.8	41.4	64.9	61.9	71.6	59.9
うち動物性	g	26.8	28.0	22.4	22.0	33.8	32.1	36.5	31.5
炭水化物	g	265.8	272.9	187.2	172.4	283.5	303.5	296.7	341.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.7	10.5	5.8	5.3	9.5	9.8	10.7	10.6
カリウム	mg	2,311	2,621	1,607	1,438	2,386	2,379	2,239	2,652
カルシウム	mg	529	831	479	582	722	942	565	579
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	529	641	479	471	722	775	565	542
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	78	0	102	0	39	0	4
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	112	0	8	0	128	0	34
マグネシウム	mg	249	280	159	146	246	259	236	273
リン	mg	1,011	1,097	732	678	1,135	1,155	1,113	1,103
鉄	mg	7.9	9.6	4.8	4.5	6.9	8.2	7.6	8.8
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.8	8.5	4.8	4.4	6.9	7.4	7.6	8.8
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	8.6	5.6	5.3	8.9	9.6	9.6	9.9
銅	mg	1.18	1.29	0.73	0.68	1.16	1.17	1.21	1.38
ビタミンA	μgRE	876	966	676	671	950	957	893	934
ビタミンD	μg	7.8	8.8	4.2	5.8	5.5	5.0	7.2	8.2
ビタミンE	mgα-TE	9.9	28.1	5.6	5.1	8.4	10.3	9.2	9.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	8.1	8.6	5.6	5.1	8.1	8.3	9.1	7.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	1.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	1.8	18.8	0.0	0.0	0.3	1.6	0.1	0.1
ビタミンK	μg	241	275	137	189	188	223	202	252
ビタミンB ₁	mg	1.32	8.00	0.62	0.57	1.05	1.40	1.24	3.07
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.86	0.90	0.62	0.53	1.02	1.08	1.02	1.04
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.12	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	0.37
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.45	6.98	0.00	0.04	0.02	0.24	0.21	1.67
ビタミンB ₂	mg	1.45	3.93	0.91	0.94	1.42	1.71	1.62	2.68
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.29	0.91	0.88	1.36	1.35	1.29	1.28
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.06	0.09	0.00	0.01	0.00	0.10	0.04	0.40
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.22	2.55	0.00	0.05	0.06	0.26	0.29	1.00
ナイアシン	mgNE	14.8	15.3	7.7	6.7	12.2	12.9	14.6	13.8
ビタミンB ₆	mg	1.53	7.31	0.74	0.70	1.18	1.55	1.43	3.18
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.14	1.23	0.72	0.65	1.10	1.09	1.14	1.31
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.13	0.01	0.53
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.39	6.00	0.00	0.05	0.08	0.34	0.29	1.33
ビタミンB ₁₂	μg	6.9	7.5	4.0	3.7	5.7	6.6	6.3	3.6
葉酸	μg	293	329	170	149	254	250	271	312
パントテン酸	mg	5.50	5.97	4.27	4.08	6.32	6.22	6.19	6.78
ビタミンC	mg	112	261	59	63	87	120	104	280
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	98	114	58	44	77	77	87	138
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	25	0	2	2	4	11	17
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	11	121	1	18	8	39	5	125
コレステロール	mg	321	310	251	196	341	289	411	375
食物繊維	g	13.8	15.5	8.5	6.8	13.8	13.7	12.7	16.7
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.2	1.7	3.5	3.5	3.1	4.5
うち不溶性	g	10.5	11.8	6.3	5.1	10.3	10.2	9.6	12.1
脂肪エネルギー比率	%	25.3	25.4	28.5	28.1	28.5	26.6	29.2	23.5
炭水化物エネルギー比率	%	59.7	59.5	57.4	58.4	56.9	58.7	56.1	61.9
動物性たんぱく質比率	%	52.0	52.0	56.2	53.1	54.4	55.4	56.5	48.2

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
790	13	1,097	27	1,016	29	1,336	38	1,312	56	1,262	61	6,813	224
1,870	2,157	1,913	1,992	1,955	1,845	1,998	2,091	1,957	2,018	1,751	1,866	1,909	1,971
68.9	79.6	69.3	68.0	71.6	71.5	76.8	79.5	74.7	78.3	66.6	70.6	71.6	74.4
37.8	47.0	37.3	36.1	38.2	38.0	41.3	41.1	39.0	40.8	33.9	37.3	38.0	39.3
58.5	74.6	58.0	59.9	55.8	57.8	54.5	56.9	49.7	55.8	42.5	47.1	52.6	55.5
28.5	40.1	28.3	29.2	26.6	24.9	27.1	30.5	24.4	28.4	21.2	24.3	25.8	28.0
255.2	280.9	257.8	247.9	267.3	246.7	275.2	294.4	281.0	289.6	262.8	278.2	267.7	276.2
10.4	9.8	10.4	9.5	11.1	10.0	11.9	11.8	12.0	12.5	11.1	10.6	11.2	11.0
2,058	2,280	2,057	2,316	2,218	2,276	2,519	2,933	2,664	3,242	2,442	2,695	2,360	2,748
452	730	443	809	479	722	528	822	576	867	536	944	509	847
452	609	443	554	479	578	528	644	576	678	536	687	509	643
0	77	0	66	0	58	0	78	0	94	0	95	0	82
0	44	0	189	0	86	0	100	0	95	0	162	0	121
223	279	231	255	249	271	276	316	287	329	257	280	257	294
946	1,155	952	1,009	998	1,057	1,080	1,177	1,078	1,209	971	1,095	1,011	1,126
7.3	9.5	7.2	10.3	8.1	9.7	8.7	11.3	9.1	10.2	8.2	9.8	8.2	10.2
7.3	8.8	7.2	6.9	7.7	8.3	8.7	9.5	9.1	9.8	8.2	8.9	8.1	8.9
0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.5	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	0.4
0.0	0.5	0.0	2.3	0.3	0.9	0.0	1.5	0.0	0.2	0.1	0.4	0.1	0.9
8.3	9.6	8.3	8.1	8.4	8.0	8.6	9.3	8.7	9.1	7.6	8.3	8.3	8.7
1.11	1.32	1.12	1.14	1.19	1.16	1.29	1.40	1.33	1.56	1.20	1.32	1.22	1.35
777	779	746	726	875	713	909	1,018	1,008	1,153	910	1,126	882	993
6.2	7.7	6.7	5.2	7.6	11.7	9.6	10.6	10.0	11.0	9.0	8.6	8.4	9.5
9.7	10.8	8.7	29.3	9.2	25.5	9.9	42.6	13.1	36.6	11.1	32.0	10.4	32.5
8.1	9.5	8.2	8.6	8.2	8.8	8.7	8.9	8.7	9.6	7.5	8.7	8.3	9.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.6	0.0	0.7
1.5	1.4	0.6	20.7	0.9	16.2	1.2	33.4	4.4	25.1	3.7	22.7	2.2	22.8
221	269	223	261	232	222	274	307	305	336	264	281	257	288
1.05	4.27	1.08	8.67	0.98	5.93	1.30	9.74	2.01	13.94	1.72	8.45	1.40	9.50
0.86	0.99	0.83	0.81	0.86	0.85	0.89	0.99	0.87	1.00	0.77	0.84	0.85	0.91
0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.10	0.05	0.32	0.00	0.18	0.02	0.03	0.01	0.12
0.18	3.25	0.24	7.85	0.12	4.97	0.37	8.44	1.13	12.77	0.93	7.58	0.54	8.47
1.85	7.35	1.31	7.78	1.28	3.46	1.48	4.34	1.61	2.48	1.39	4.74	1.48	4.46
1.08	1.35	1.05	1.15	1.12	1.17	1.22	1.44	1.26	1.41	1.15	1.29	1.16	1.32
0.51	0.01	0.00	0.00	0.00	0.11	0.02	0.19	0.00	0.12	0.02	0.04	0.07	0.09
0.26	6.00	0.26	6.64	0.16	2.18	0.24	2.71	0.36	0.95	0.23	3.41	0.25	3.06
14.2	15.1	15.0	17.0	15.6	16.5	17.6	17.5	16.6	17.8	14.3	14.4	15.7	16.4
1.24	5.18	1.34	8.40	1.28	6.80	1.74	9.69	1.96	12.44	2.00	6.16	1.64	8.63
1.04	1.17	1.05	1.10	1.12	1.17	1.27	1.35	1.30	1.48	1.16	1.27	1.17	1.30
0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.03	0.22	0.00	0.00	0.02	0.04	0.01	0.07
0.19	4.02	0.29	7.30	0.15	5.49	0.44	8.12	0.66	10.96	0.82	4.85	0.46	7.26
5.7	9.0	6.0	5.6	6.8	6.6	8.5	7.4	8.8	10.2	7.1	8.0	7.3	8.0
252	274	254	261	284	315	332	383	356	419	333	353	308	354
5.20	6.11	5.13	5.35	5.37	5.45	5.74	6.61	5.85	6.74	5.28	5.76	5.46	6.08
94	86	85	358	106	232	125	254	149	372	139	288	119	293
75	63	73	83	87	99	116	129	132	153	124	137	104	124
2	2	0	67	3	45	2	49	3	24	2	3	2	29
17	21	12	209	16	89	7	76	14	194	13	147	13	139
336	434	316	262	322	300	343	368	313	338	282	288	318	321
12.4	13.9	12.3	12.5	13.1	12.9	15.0	17.5	16.4	20.6	15.0	16.0	14.3	16.5
3.1	3.3	3.0	3.0	3.1	3.3	3.5	4.1	3.7	4.9	3.4	3.6	3.3	3.9
9.3	10.6	9.3	9.5	10.0	9.5	11.5	13.4	12.7	15.7	11.6	12.4	10.9	12.6
27.9	31.0	27.0	26.9	25.4	28.6	24.4	24.6	22.6	24.2	21.5	22.7	24.5	25.1
57.1	54.3	58.3	59.0	59.9	55.7	60.1	60.3	61.9	60.2	63.2	62.0	60.4	59.6
53.3	57.0	51.9	52.6	51.3	51.8	52.0	50.8	50.4	50.6	48.9	51.3	51.1	51.6

◆第13表の2◆ カルシウム補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,023	112	251	12	406	13	234	5
エネルギー kcal	2,104	2,153	1,341	1,349	2,149	2,294	2,433	2,322
たんぱく質 g	76.5	80.7	47.4	47.3	76.9	85.8	85.9	78.5
うち動物性 g	41.6	44.5	27.3	28.9	42.9	49.1	49.4	40.8
脂質 g	58.2	60.9	43.0	47.6	68.3	65.6	78.3	60.5
うち動物性 g	29.4	31.8	22.6	27.0	35.6	33.8	39.9	32.5
炭水化物 g	291.6	298.5	188.1	179.4	300.0	332.1	334.4	355.9
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.5	11.4	5.9	6.2	9.6	10.2	11.4	11.3
カリウム mg	2,392	2,703	1,626	1,535	2,470	2,515	2,372	2,568
カルシウム mg	542	829	488	679	755	1,018	620	593
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	542	656	488	552	755	826	620	576
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	0	79	0	127	0	52	0	5
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	0	93	0	0	0	140	0	12
マグネシウム mg	262	298	162	156	254	278	252	272
リン mg	1,080	1,189	743	758	1,181	1,250	1,207	1,087
鉄 mg	8.1	10.1	5.0	4.8	7.1	8.5	7.9	9.0
__鉄(通常の食品:再掲) mg	8.1	9.1	5.0	4.7	7.1	8.2	7.9	9.0
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.5	5.7	5.5	9.4	11.2	10.6	10.3
銅 mg	1.27	1.39	0.74	0.68	1.21	1.31	1.32	1.35
ビタミンA μgRE	890	944	682	635	987	972	937	968
ビタミンD μg	8.3	10.7	4.3	6.4	5.4	5.5	7.4	4.7
ビタミンE mgα-TE	10.0	23.7	5.5	5.7	9.0	11.8	9.7	10.0
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.4	9.3	5.5	5.7	8.5	9.3	9.5	7.9
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	2.0
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	1.6	12.9	0.0	0.0	0.5	1.8	0.1	0.1
ビタミンK μg	243	268	140	197	192	238	206	175
ビタミンB ₁ mg	1.39	8.16	0.62	0.56	1.11	1.55	1.15	1.48
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.93	0.99	0.62	0.56	1.07	1.21	1.10	1.04
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.17	0.00	0.00	0.00	0.17	0.01	0.44
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.45	6.99	0.00	0.00	0.04	0.17	0.04	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.45	3.18	0.92	0.97	1.51	1.78	1.70	1.74
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.23	1.37	0.91	0.97	1.43	1.41	1.40	1.26
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.02	0.15	0.01	0.00	0.00	0.18	0.08	0.48
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.21	1.66	0.00	0.00	0.09	0.18	0.23	0.00
ナイアシン mgNE	16.3	17.2	7.9	7.3	12.6	14.0	15.4	12.9
ビタミンB ₆ mg	1.62	7.18	0.77	0.66	1.21	1.70	1.45	1.90
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.22	1.36	0.74	0.66	1.13	1.21	1.21	1.26
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.02	0.11	0.02	0.00	0.00	0.25	0.01	0.64
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.38	5.71	0.00	0.00	0.08	0.25	0.22	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	8.9	4.2	3.2	5.9	7.9	6.7	2.9
葉酸 μg	299	328	172	142	260	275	281	314
パントテン酸 mg	5.85	6.41	4.27	4.34	6.62	6.66	6.73	6.61
ビタミンC mg	106	269	58	47	89	100	108	295
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	95	111	58	45	78	77	88	155
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	3	40	0	3	2	8	16	20
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	7	118	0	0	9	15	4	120
コレステロール mg	344	350	244	207	355	338	435	354
食物繊維 g	13.9	15.4	8.6	6.9	14.0	14.7	13.3	16.6
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.2	1.7	3.6	3.7	3.2	4.4
うち不溶性 g	10.7	11.7	6.4	5.2	10.5	11.0	10.1	12.2
脂肪エネルギー比率 %	24.6	25.5	28.5	30.8	28.4	25.6	28.6	23.0
炭水化物エネルギー比率 %	60.7	59.4	57.4	55.5	57.3	59.2	57.2	63.5
動物性たんぱく質比率 %	52.7	53.9	56.4	58.3	54.7	57.0	56.0	48.2

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
347	6	516	9	471	9	635	14	612	19	551	25	3,132	82
2,146	2,433	2,161	2,332	2,179	2,203	2,210	2,329	2,179	2,289	1,927	2,082	2,134	2,238
77.5	92.1	76.8	80.0	77.6	87.5	82.4	87.5	81.2	86.9	71.5	81.0	78.1	84.9
43.0	54.5	42.2	44.4	42.4	51.6	44.9	47.4	43.1	44.2	36.3	44.0	42.0	46.3
65.2	75.8	63.3	72.3	58.9	61.9	57.7	63.7	53.1	61.3	45.3	54.9	56.6	62.1
32.6	37.3	31.4	37.7	29.3	24.1	29.4	38.2	26.2	30.7	23.0	29.6	28.3	32.2
295.9	331.5	290.1	276.5	296.1	303.0	298.4	319.6	305.9	320.8	285.4	296.2	295.6	307.1
11.5	11.6	11.4	10.6	11.9	11.2	12.7	12.9	12.9	14.3	11.9	11.7	12.1	12.3
2,220	2,470	2,165	2,683	2,281	2,373	2,554	2,878	2,742	3,273	2,534	3,039	2,445	2,912
483	791	443	719	473	749	519	802	576	844	553	931	513	835
483	635	443	503	473	563	519	648	576	656	553	733	513	650
0	98	0	52	0	92	0	57	0	107	0	79	0	81
0	58	0	164	0	94	0	97	0	80	0	119	0	104
242	343	246	292	260	294	288	320	302	349	272	322	272	323
1,050	1,363	1,032	1,111	1,063	1,225	1,141	1,247	1,153	1,312	1,035	1,234	1,085	1,249
7.8	11.1	7.6	9.4	8.0	10.4	8.9	11.6	9.5	11.6	8.6	11.8	8.5	11.2
7.8	10.6	7.6	8.3	8.0	8.6	8.9	10.2	9.5	10.7	8.5	10.1	8.5	9.9
0.0	0.5	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.9	0.0	0.5
0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	1.2	0.0	1.3	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.8
9.4	10.6	9.2	9.9	9.2	9.0	9.4	10.0	9.5	10.1	8.2	9.2	9.1	9.7
1.24	1.64	1.22	1.38	1.28	1.38	1.36	1.53	1.43	1.59	1.30	1.48	1.31	1.51
804	782	765	855	892	468	899	1,002	999	1,061	935	1,196	891	984
6.4	10.0	7.1	4.7	8.1	26.6	10.2	11.0	11.2	12.6	9.5	11.8	9.0	12.6
10.5	11.5	8.9	18.6	8.4	12.0	10.2	28.7	12.7	40.0	11.8	34.9	10.5	29.0
8.6	11.5	8.7	10.1	8.3	10.1	8.9	8.5	9.1	9.9	7.8	10.1	8.6	9.9
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	5.3	0.0	1.5	0.0	1.8
1.9	0.0	0.2	8.4	0.0	1.6	1.2	19.4	3.6	24.8	4.0	23.3	1.9	17.3
225	297	232	285	223	186	272	281	311	318	272	309	260	289
1.29	2.93	1.17	4.17	1.02	1.23	1.31	18.28	2.17	12.69	1.87	12.64	1.51	10.72
1.00	1.18	0.93	1.02	0.93	0.94	0.94	0.98	0.93	1.10	0.82	0.96	0.92	1.02
0.01	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	0.05	0.16	0.00	0.53	0.03	0.08	0.02	0.18
0.28	1.67	0.23	3.16	0.09	0.26	0.32	17.14	1.24	11.07	1.02	11.60	0.57	9.52
1.47	4.63	1.31	5.58	1.32	1.62	1.47	3.15	1.67	2.34	1.51	5.26	1.47	3.81
1.20	1.45	1.11	1.25	1.17	1.27	1.24	1.55	1.32	1.53	1.20	1.40	1.21	1.43
0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.03	0.04	0.29	0.00	0.31	0.03	0.09	0.01	0.15
0.26	3.17	0.20	4.33	0.15	0.31	0.19	1.31	0.35	0.50	0.28	3.78	0.24	2.23
16.2	19.0	16.9	21.3	17.5	23.1	19.3	19.3	18.6	21.1	15.8	16.5	17.5	19.5
1.29	5.57	1.39	5.40	1.38	2.06	1.74	16.32	2.16	12.50	2.26	7.94	1.75	9.33
1.14	1.40	1.16	1.33	1.22	1.51	1.35	1.44	1.40	1.65	1.24	1.48	1.27	1.49
0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.06	0.23	0.00	0.00	0.03	0.10	0.02	0.07
0.14	4.17	0.23	4.07	0.16	0.51	0.32	14.65	0.76	10.85	1.00	6.36	0.46	7.76
6.3	14.0	6.6	7.6	7.6	10.7	9.0	8.9	9.9	12.4	7.8	9.4	8.1	10.3
263	297	265	316	285	282	333	415	365	392	345	381	315	365
5.73	6.86	5.51	5.84	5.70	6.55	5.97	6.76	6.21	7.39	5.58	6.35	5.81	6.66
95	93	79	475	90	227	119	319	139	340	134	360	112	327
74	55	73	108	82	94	108	126	128	136	124	146	101	124
3	4	0	89	4	125	3	93	4	41	2	8	3	52
18	33	6	278	4	8	8	100	7	162	8	206	8	152
367	481	343	340	347	387	363	437	344	370	302	321	343	373
12.9	13.7	12.6	14.3	13.0	11.6	14.8	16.6	16.6	20.9	15.4	17.0	14.4	16.7
3.1	3.0	3.1	3.2	3.1	2.8	3.4	4.0	3.8	5.1	3.4	4.0	3.3	4.0
9.8	10.6	9.5	11.0	9.9	8.8	11.4	12.6	12.8	15.7	11.9	13.0	11.1	12.7
27.1	27.5	26.0	27.4	24.0	25.5	23.3	24.5	21.8	23.7	20.9	24.2	23.6	24.9
58.3	57.4	59.8	58.3	61.6	58.2	61.6	60.5	63.2	61.1	64.2	60.1	61.7	59.8
53.8	57.5	53.1	54.2	53.0	58.3	52.6	52.2	51.4	49.6	48.8	52.9	52.0	53.1

◆第13表の3◆ カルシウム補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）
1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,465	162	250	7	339	12	195	1
エネルギー kcal	1,718	1,792	1,326	1,066	1,903	1,907	1,899	1,952
たんぱく質 g	65.5	67.0	45.9	35.5	69.9	68.0	72.4	97.5
うち動物性 g	34.7	34.8	26.3	18.2	38.4	36.8	42.2	47.2
脂質 g	50.3	51.2	42.5	30.7	60.9	57.9	63.5	56.6
うち動物性 g	24.5	25.3	22.1	13.5	31.6	30.2	32.5	26.7
炭水化物 g	242.7	255.3	186.4	160.4	263.8	272.5	251.5	266.7
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.1	9.9	5.8	3.8	9.3	9.3	9.7	7.1
カリウム mg	2,239	2,565	1,588	1,272	2,285	2,231	2,080	3,075
カルシウム mg	517	832	470	415	682	859	498	512
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	517	630	470	333	682	721	498	372
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	0	77	0	60	0	24	0	0
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	0	125	0	21	0	114	0	140
マグネシウム mg	238	268	155	128	236	238	217	281
リン mg	947	1,033	721	540	1,080	1,053	999	1,183
鉄 mg	7.6	9.2	4.7	4.0	6.7	8.0	7.2	7.8
__鉄(通常の食品:再掲) mg	7.5	8.0	4.7	4.0	6.7	6.5	7.2	7.8
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	8.0	5.6	5.0	8.4	7.9	8.5	8.1
銅 mg	1.11	1.22	0.73	0.67	1.10	1.02	1.09	1.53
ビタミンA μgRE	863	981	671	732	907	941	841	765
ビタミンD μg	7.5	7.5	4.1	4.7	5.6	4.5	7.0	25.8
ビタミンE mgα-TE	9.8	31.2	5.7	4.0	7.7	8.6	8.6	6.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	7.9	8.2	5.7	4.0	7.7	7.2	8.6	6.4
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	2.0	22.9	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.0
ビタミンK μg	240	279	133	176	182	208	197	637
ビタミンB ₁ mg	1.25	7.89	0.62	0.59	0.98	1.23	1.35	11.01
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.80	0.84	0.62	0.48	0.97	0.93	0.93	1.01
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.08	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.44	6.97	0.00	0.10	0.00	0.31	0.42	10.00
ビタミンB ₂ mg	1.44	4.45	0.91	0.89	1.31	1.64	1.53	7.36
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.11	1.24	0.91	0.73	1.28	1.30	1.16	1.36
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.09	0.05	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.23	3.16	0.00	0.13	0.03	0.34	0.36	6.00
ナイアシン mgNE	13.5	14.0	7.4	5.7	11.8	11.6	13.7	18.3
ビタミンB ₆ mg	1.46	7.40	0.71	0.78	1.14	1.39	1.42	9.56
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.06	1.14	0.71	0.64	1.05	0.96	1.05	1.56
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.39	6.20	0.00	0.14	0.08	0.43	0.37	8.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.4	6.5	3.9	4.4	5.4	5.1	5.8	7.3
葉酸 μg	288	330	168	162	246	222	258	301
パントテン酸 mg	5.19	5.66	4.27	3.62	5.97	5.74	5.55	7.63
ビタミンC mg	118	255	59	90	85	141	99	203
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	101	117	58	42	76	77	86	53
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	2	14	0	0	3	0	6	0
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	15	124	1	48	6	64	7	150
コレステロール mg	300	283	258	177	325	236	381	482
食物繊維 g	13.7	15.6	8.4	6.6	13.5	12.5	12.0	17.2
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.1	1.8	3.4	3.2	2.9	5.1
うち不溶性 g	10.4	11.9	6.2	4.9	10.1	9.3	9.1	12.1
脂肪エネルギー比率 %	26.0	25.4	28.6	23.5	28.7	27.6	29.8	26.1
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	59.6	57.5	63.4	56.5	58.1	54.8	53.9
動物性たんぱく質比率 %	51.3	50.7	56.0	44.2	54.1	53.7	57.0	48.4

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
443	7	581	18	545	20	701	24	700	37	711	36	3,681	142
1,654	1,920	1,693	1,821	1,762	1,684	1,806	1,952	1,764	1,878	1,614	1,717	1,718	1,817
62.1	68.9	62.6	62.0	66.4	64.3	71.7	74.8	69.1	73.9	62.8	63.4	66.1	68.3
33.8	40.5	32.9	32.0	34.5	31.9	38.2	37.4	35.5	39.1	32.1	32.6	34.6	35.3
53.2	73.5	53.4	53.8	53.1	56.0	51.7	52.9	46.7	53.0	40.3	41.7	49.2	51.7
25.3	42.5	25.5	24.9	24.3	25.2	25.1	26.0	22.7	27.1	19.7	20.7	23.6	25.5
223.3	237.5	229.1	233.6	242.5	221.3	254.2	279.8	259.3	273.5	245.4	265.7	244.1	258.4
9.5	8.3	9.4	9.0	10.4	9.4	11.2	11.2	11.2	11.6	10.6	9.8	10.5	10.3
1,931	2,117	1,960	2,132	2,165	2,233	2,486	2,965	2,596	3,226	2,370	2,456	2,287	2,654
428	678	443	854	484	710	536	833	576	879	523	953	506	853
428	587	443	580	484	584	536	642	576	689	523	656	506	639
0	58	0	73	0	42	0	90	0	87	0	106	0	83
0	33	0	201	0	83	0	102	0	103	0	192	0	131
208	225	217	237	238	261	265	314	274	319	246	252	245	278
865	977	881	958	942	982	1,025	1,137	1,011	1,156	921	999	948	1,054
6.9	8.2	6.9	10.7	8.1	9.4	8.5	11.1	8.7	9.5	8.0	8.4	7.9	9.6
6.8	7.3	6.9	6.3	7.5	8.2	8.5	9.0	8.7	9.4	7.8	8.1	7.8	8.3
0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4
0.1	0.9	0.0	3.0	0.6	0.8	0.0	1.6	0.0	0.1	0.2	0.2	0.1	0.9
7.4	8.7	7.4	7.2	7.7	7.6	7.9	8.9	8.0	8.6	7.1	7.7	7.6	8.1
1.01	1.05	1.03	1.02	1.10	1.07	1.22	1.32	1.25	1.54	1.13	1.21	1.13	1.26
755	776	730	662	860	824	918	1,027	1,016	1,201	891	1,078	874	998
6.1	5.7	6.3	5.5	7.1	5.1	9.1	10.4	9.0	10.2	8.6	6.4	7.9	7.7
9.0	10.3	8.6	34.7	9.9	31.6	9.7	50.8	13.4	34.8	10.6	30.0	10.4	34.6
7.8	7.8	7.7	7.8	8.2	8.3	8.5	9.1	8.4	9.4	7.2	7.6	8.0	8.5
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
1.2	2.6	0.9	26.9	1.7	22.8	1.1	41.6	5.0	25.3	3.4	22.3	2.4	26.0
217	244	215	249	241	237	275	323	300	345	257	262	255	288
0.86	5.42	1.00	10.91	0.95	8.04	1.30	4.77	1.86	14.58	1.60	5.54	1.31	8.79
0.75	0.82	0.74	0.71	0.80	0.82	0.85	0.99	0.82	0.95	0.73	0.75	0.79	0.85
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.04	0.42	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.09
0.11	4.60	0.25	10.20	0.14	7.10	0.41	3.36	1.04	13.64	0.85	4.79	0.51	7.85
2.15	9.68	1.31	8.88	1.24	4.29	1.50	5.04	1.56	2.56	1.30	4.39	1.48	4.84
0.99	1.26	1.00	1.09	1.07	1.12	1.21	1.39	1.20	1.35	1.11	1.22	1.11	1.25
0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.01	0.14	0.00	0.03	0.01	0.00	0.11	0.05
0.26	8.43	0.31	7.79	0.17	3.02	0.28	3.52	0.36	1.18	0.18	3.16	0.26	3.53
12.6	11.7	13.3	14.8	13.9	13.5	16.0	16.4	14.7	16.1	13.2	12.9	14.1	14.6
1.19	4.85	1.30	9.89	1.19	8.94	1.75	5.81	1.78	12.41	1.79	4.93	1.54	8.22
0.96	0.97	0.96	0.98	1.04	1.01	1.19	1.30	1.21	1.39	1.09	1.12	1.09	1.18
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.01	0.21	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.06
0.23	3.89	0.35	8.91	0.15	7.74	0.55	4.31	0.57	11.02	0.69	3.81	0.45	6.98
5.3	4.8	5.5	4.7	6.1	4.8	8.0	6.4	7.9	9.0	6.6	7.0	6.7	6.7
243	254	244	233	283	330	331	365	349	432	324	334	302	348
4.78	5.47	4.79	5.10	5.08	4.96	5.54	6.53	5.54	6.40	5.05	5.35	5.17	5.74
93	80	90	299	120	234	131	216	158	388	142	238	126	273
75	70	73	70	91	101	124	130	135	162	124	131	107	124
2	0	0	56	2	9	1	24	2	16	2	0	1	16
16	10	18	174	27	125	6	61	21	211	17	106	17	132
311	394	292	223	301	261	325	328	286	322	267	265	296	291
12.0	14.1	12.1	11.6	13.2	13.4	15.2	18.1	16.3	20.4	14.7	15.4	14.1	16.3
3.0	3.5	3.0	2.8	3.2	3.6	3.6	4.2	3.7	4.8	3.3	3.4	3.3	3.9
9.0	10.6	9.1	8.8	10.0	9.8	11.6	13.9	12.6	15.6	11.4	11.9	10.8	12.5
28.6	34.0	28.0	26.7	26.5	30.0	25.4	24.6	23.4	24.5	21.9	21.7	25.3	25.3
56.2	51.7	57.1	59.3	58.4	54.6	58.7	60.1	60.8	59.7	62.5	63.4	59.2	59.6
52.9	56.6	50.8	51.7	49.8	48.8	51.4	50.0	49.6	51.2	49.0	50.2	50.4	50.7

◆第14表の1◆ 鉄補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（全国、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	8,650	112	516	4	764	6	433	2
エネルギー kcal	1,902	1,933	1,333	962	2,038	2,245	2,194	1,552
たんぱく質 g	70.8	71.8	46.7	28.5	73.7	82.1	79.9	49.0
うち動物性 g	38.0	37.9	26.8	17.6	40.9	43.0	46.2	15.6
脂質 g	54.1	55.4	42.8	31.5	64.9	58.6	71.6	29.9
うち動物性 g	26.8	27.7	22.4	18.3	33.8	27.3	36.5	10.5
炭水化物 g	266.0	270.5	187.1	139.6	283.7	343.1	297.4	269.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.7	10.7	5.8	3.0	9.5	11.8	10.7	10.2
カリウム mg	2,317	2,667	1,605	1,125	2,383	2,689	2,246	2,075
カルシウム mg	535	776	483	352	727	1,068	566	237
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	530	655	480	318	723	809	566	236
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	34	3	34	1	19	0	0
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	2	88	0	0	2	240	0	1
マグネシウム mg	250	278	159	106	246	287	237	232
リン mg	1,012	1,089	733	422	1,134	1,292	1,114	675
鉄 mg	7.8	16.2	4.8	4.8	6.9	11.1	7.6	8.5
__鉄(通常の食品:再掲) mg	7.8	8.5	4.8	4.1	6.9	7.5	7.6	8.4
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	1.2	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	6.5	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	0.1
亜鉛 mg	8.3	8.5	5.6	3.8	8.9	11.0	9.6	6.2
銅 mg	1.19	1.27	0.73	0.51	1.16	1.35	1.22	1.05
ビタミンA μgRE	878	935	677	641	951	955	892	1,203
ビタミンD μg	7.9	8.9	4.3	3.7	5.5	3.1	7.2	1.3
ビタミンE mgα-TE	10.3	27.8	5.6	4.7	8.4	14.7	9.2	5.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.1	9.1	5.6	4.7	8.1	8.6	9.1	5.9
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	2.1	17.5	0.0	0.0	0.3	6.1	0.1	0.0
ビタミンK μg	242	272	139	80	189	199	203	98
ビタミンB ₁ mg	1.48	5.31	0.62	0.47	1.05	2.10	1.27	0.66
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.86	0.91	0.62	0.47	1.02	1.23	1.03	0.66
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.60	4.18	0.00	0.00	0.02	0.87	0.23	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.47	5.94	0.92	0.64	1.42	2.41	1.64	0.93
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.17	1.33	0.91	0.64	1.36	1.48	1.29	0.93
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.06	0.10	0.01	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.24	4.50	0.00	0.00	0.06	0.93	0.30	0.00
ナイアシン mgNE	14.8	15.5	7.6	5.6	12.2	14.2	14.7	9.4
ビタミンB ₆ mg	1.66	6.02	0.74	0.55	1.18	2.34	1.46	1.06
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.14	1.21	0.72	0.55	1.10	1.10	1.14	1.06
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.09	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.51	4.72	0.00	0.00	0.08	1.23	0.30	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.0	7.0	4.0	1.8	5.7	10.0	6.3	1.5
葉酸 μg	294	332	170	112	253	297	271	353
パントテン酸 mg	5.51	6.12	4.28	2.73	6.31	7.11	6.21	4.29
ビタミンC mg	115	218	59	64	88	141	106	151
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	99	114	58	57	77	91	88	151
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	3	6	0	8	2	0	12	0
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	14	99	1	0	8	50	7	0
コレステロール mg	320	308	250	100	340	273	411	218
食物繊維 g	13.8	15.4	8.4	4.8	13.8	15.3	12.7	18.0
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.1	1.2	3.5	4.1	3.1	5.0
うち不溶性 g	10.6	11.6	6.3	3.6	10.3	11.3	9.6	13.0
脂肪エネルギー比率 %	25.3	25.8	28.5	27.9	28.5	24.1	29.2	17.4
炭水化物エネルギー比率 %	59.7	59.3	57.5	61.1	57.0	61.3	56.1	70.0
動物性たんぱく質比率 %	52.0	51.6	56.1	57.3	54.5	52.5	56.5	31.9

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
798	5	1,107	17	1,023	22	1,355	19	1,350	18	1,304	19	6,937	100
1,874	1,957	1,914	1,950	1,952	1,957	2,001	2,000	1,957	2,145	1,756	1,759	1,911	1,960
69.0	82.5	69.2	72.8	71.6	71.5	76.9	73.3	74.8	77.5	66.8	69.6	71.7	73.3
37.9	49.8	37.2	40.0	38.2	37.9	41.4	35.6	39.1	39.8	34.0	38.6	38.0	38.9
58.7	61.2	58.1	59.1	55.7	63.9	54.6	54.3	49.9	55.4	42.6	48.4	52.6	56.6
28.6	33.7	28.3	32.2	26.5	28.5	27.2	26.4	24.5	27.6	21.2	26.3	25.8	28.4
255.6	260.6	257.6	257.5	267.0	255.9	275.6	284.5	281.0	310.9	263.7	254.4	268.0	271.5
10.4	12.5	10.3	10.9	11.1	9.6	11.9	11.6	12.0	12.7	11.1	10.1	11.2	11.0
2,059	2,380	2,059	2,294	2,216	2,421	2,521	3,157	2,679	3,313	2,451	2,636	2,367	2,739
454	839	446	847	481	679	532	834	586	736	551	844	516	787
453	773	443	606	480	572	528	726	578	697	540	718	511	667
1	26	0	76	1	51	2	8	4	11	4	35	2	35
0	40	2	164	1	56	1	100	4	29	6	92	3	84
224	267	231	239	249	271	277	325	288	328	258	270	258	286
948	1,181	952	1,060	998	1,062	1,082	1,137	1,081	1,204	975	1,085	1,013	1,112
7.3	14.3	7.2	13.5	7.7	26.1	8.7	13.9	9.1	13.0	8.2	17.5	8.1	17.1
7.3	8.0	7.2	6.6	7.7	8.5	8.7	9.5	9.1	10.8	8.2	8.3	8.1	8.7
0.0	0.6	0.0	2.6	0.0	0.6	0.0	0.7	0.0	0.6	0.0	2.1	0.0	1.2
0.0	5.7	0.0	4.3	0.0	17.0	0.0	3.7	0.0	1.6	0.0	7.1	0.0	7.1
8.3	8.7	8.3	8.0	8.4	8.2	8.6	8.8	8.7	9.8	7.6	7.8	8.3	8.5
1.12	1.27	1.12	1.12	1.19	1.21	1.29	1.35	1.34	1.61	1.21	1.25	1.22	1.30
776	992	746	723	876	630	908	1,211	1,012	1,162	919	999	884	940
6.2	15.1	6.6	7.3	7.6	13.8	9.7	7.7	10.1	9.2	9.0	7.7	8.4	9.6
9.6	18.4	9.1	16.9	9.5	17.8	10.3	46.8	13.6	46.2	11.9	26.4	10.9	29.9
8.2	9.7	8.2	8.3	8.2	9.4	8.7	8.4	8.7	10.7	7.5	9.8	8.3	9.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	5.6	0.0	2.0	0.0	1.4
1.5	8.7	0.9	8.6	1.2	8.3	1.6	38.4	4.9	30.0	4.4	14.6	2.6	19.2
221	361	224	241	232	256	273	377	306	339	266	206	258	287
1.10	1.73	1.12	10.07	1.07	3.20	1.46	7.40	2.44	6.83	2.01	3.45	1.60	5.79
0.87	0.89	0.83	0.92	0.86	0.84	0.89	1.01	0.87	1.03	0.77	0.81	0.85	0.92
0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	0.05	0.53	0.00	0.61	0.02	0.11	0.01	0.24
0.23	0.74	0.29	9.15	0.21	2.33	0.52	5.87	1.56	5.19	1.22	2.53	0.74	4.63
1.87	13.95	1.35	9.30	1.24	5.93	1.50	6.22	1.59	6.38	1.53	2.90	1.50	6.46
1.09	1.19	1.05	1.30	1.12	1.30	1.23	1.51	1.26	1.49	1.15	1.27	1.16	1.36
0.51	0.02	0.00	0.00	0.00	0.04	0.03	0.14	0.00	0.31	0.02	0.12	0.07	0.11
0.27	12.74	0.30	8.01	0.12	4.59	0.25	4.57	0.33	4.58	0.36	1.52	0.27	4.99
14.2	15.2	15.0	17.5	15.6	16.7	17.6	15.9	16.6	17.5	14.3	13.0	15.7	16.0
1.22	14.03	1.41	8.07	1.35	5.36	1.86	8.94	2.39	2.49	2.13	6.09	1.79	6.56
1.04	1.19	1.05	1.07	1.12	1.24	1.27	1.28	1.31	1.47	1.16	1.18	1.17	1.25
0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.04	0.26	0.00	0.08	0.02	0.13	0.01	0.10
0.17	12.84	0.36	6.99	0.22	4.07	0.56	7.40	1.08	0.94	0.95	4.78	0.61	5.21
5.8	5.9	6.0	7.5	6.8	8.3	8.5	4.5	8.9	8.9	7.2	6.7	7.4	7.1
252	290	254	254	284	340	332	414	358	414	334	302	309	343
5.21	6.22	5.13	5.74	5.35	6.02	5.75	6.65	5.87	7.03	5.30	5.75	5.47	6.23
93	325	89	232	108	197	128	203	155	363	146	145	123	230
75	57	73	80	87	109	116	152	132	166	125	92	105	117
2	5	2	0	4	7	3	0	4	16	2	10	3	6
16	263	15	152	17	81	8	52	20	181	19	43	16	107
337	359	315	284	322	300	344	345	314	372	283	290	318	320
12.4	13.6	12.4	11.7	13.1	12.7	15.1	19.2	16.5	21.6	15.1	14.3	14.3	15.7
3.1	3.0	3.0	3.1	3.1	3.2	3.5	4.8	3.8	5.0	3.4	3.4	3.3	3.8
9.3	10.6	9.3	8.6	10.0	9.5	11.6	14.5	12.7	16.6	11.7	10.9	11.0	11.9
28.0	26.8	27.0	27.5	25.4	29.6	24.4	24.3	22.7	23.4	21.5	24.4	24.5	26.0
57.1	55.0	58.4	57.6	59.9	55.5	60.1	61.2	61.9	62.0	63.2	59.5	60.4	58.9
53.3	59.5	51.9	54.6	51.3	52.1	52.0	46.7	50.4	50.5	49.0	52.6	51.1	51.7

◆第14表の2◆ 鉄補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（男、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,091	44	259	4	417	2	237	2
エネルギー kcal	2,105	2,104	1,348	962	2,152	2,460	2,439	1,552
たんぱく質 g	76.6	77.7	47.7	28.5	77.1	94.4	86.0	49.0
うち動物性 g	41.7	41.1	27.5	17.6	43.1	48.8	49.5	15.6
脂質 g	58.3	57.2	43.4	31.5	68.3	49.9	78.4	29.9
うち動物性 g	29.4	28.8	22.9	18.3	35.6	22.3	40.0	10.5
炭水化物 g	291.7	295.0	188.4	139.6	300.5	403.7	335.4	269.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.5	11.4	5.9	3.0	9.6	13.5	11.5	10.2
カリウム mg	2,397	2,738	1,630	1,125	2,469	3,018	2,379	2,075
カルシウム mg	547	764	499	352	762	1,108	623	237
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	544	639	493	318	757	795	623	236
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	38	5	34	2	0	0	0
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	2	87	0	0	3	313	0	1
マグネシウム mg	263	296	163	106	254	343	253	232
リン mg	1,083	1,153	749	422	1,182	1,457	1,209	675
鉄 mg	8.1	12.5	5.0	4.8	7.2	11.5	8.0	8.5
__鉄(通常の食品:再掲) mg	8.1	9.2	5.0	4.1	7.2	9.5	8.0	8.4
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	1.2	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.1
亜鉛 mg	9.0	9.0	5.8	3.8	9.4	15.3	10.6	6.2
銅 mg	1.27	1.38	0.74	0.51	1.21	1.81	1.32	1.05
ビタミンA µgRE	891	976	681	641	986	1,131	936	1,203
ビタミンD µg	8.3	10.8	4.4	3.7	5.4	3.5	7.4	1.3
ビタミンE mgα-TE	10.2	23.2	5.6	4.7	9.0	19.6	9.7	5.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.5	9.9	5.5	4.7	8.5	9.6	9.5	5.9
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	1.8	10.1	0.0	0.0	0.5	10.0	0.1	0.0
ビタミンK µg	243	257	144	80	193	207	206	98
ビタミンB ₁ mg	1.54	4.87	0.62	0.47	1.11	2.55	1.16	0.66
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.93	0.98	0.62	0.47	1.07	1.45	1.10	0.66
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.01	0.29	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.59	3.59	0.00	0.00	0.04	1.10	0.04	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.46	5.09	0.93	0.64	1.52	2.67	1.71	0.93
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.23	1.37	0.92	0.64	1.43	1.47	1.40	0.93
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.02	0.18	0.01	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.21	3.54	0.00	0.00	0.08	1.20	0.22	0.00
ナイアシン mgNE	16.3	18.1	7.9	5.6	12.6	19.1	15.4	9.4
ビタミンB ₆ mg	1.73	5.60	0.76	0.55	1.22	2.83	1.46	1.06
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.22	1.37	0.74	0.55	1.13	1.23	1.22	1.06
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.02	0.08	0.02	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.49	4.16	0.00	0.00	0.08	1.60	0.22	0.00
ビタミンB ₁₂ µg	7.6	7.8	4.2	1.8	5.9	17.2	6.7	1.5
葉酸 µg	299	334	171	112	260	360	282	353
パントテン酸 mg	5.86	6.45	4.30	2.73	6.62	7.26	6.75	4.29
ビタミンC mg	110	171	58	64	89	193	112	151
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	96	108	57	57	78	93	89	151
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	4	15	0	8	2	0	16	0
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	10	48	0	0	9	100	6	0
コレステロール mg	344	321	245	100	354	271	435	218
食物繊維 g	14.0	15.5	8.6	4.8	14.0	16.2	13.3	18.0
うち水溶性 g	3.3	3.9	2.2	1.2	3.6	4.0	3.2	5.0
うち不溶性 g	10.7	11.6	6.4	3.6	10.5	12.2	10.1	13.0
脂肪エネルギー比率 %	24.7	24.7	28.6	27.9	28.3	18.2	28.6	17.4
炭水化物エネルギー比率 %	60.7	60.6	57.2	61.1	57.3	66.4	57.2	70.0
動物性たんぱく質比率 %	52.8	51.1	56.4	57.3	54.8	51.7	56.1	31.9

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
352	1	520	5	471	9	643	6	625	6	567	9	3,178	36
2,148	3,175	2,162	2,337	2,178	2,247	2,212	2,218	2,179	2,457	1,933	1,952	2,136	2,242
77.7	110.2	76.7	95.2	77.8	80.7	82.5	82.0	81.3	85.1	71.9	78.4	78.2	83.9
43.1	74.7	42.2	53.2	42.5	45.3	45.0	38.3	43.2	40.3	36.5	43.3	42.1	44.7
65.2	107.9	63.5	59.3	58.7	71.8	57.9	57.3	53.4	55.3	45.6	56.0	56.6	61.9
32.5	68.7	31.5	34.5	29.1	30.7	29.6	27.8	26.3	27.0	23.1	31.2	28.4	31.3
296.1	424.3	289.4	333.3	296.2	296.2	298.7	308.2	306.0	337.8	286.1	271.3	295.7	307.6
11.5	12.2	11.4	14.3	11.9	9.4	12.7	12.7	12.9	17.7	11.9	10.4	12.1	12.3
2,221	3,363	2,166	3,009	2,279	2,462	2,556	3,101	2,752	3,349	2,550	2,949	2,451	2,939
486	1,312	443	861	473	762	522	876	583	665	564	868	517	820
484	1,180	442	593	472	619	520	796	578	640	558	715	514	688
1	132	0	49	0	86	1	6	3	7	3	36	2	43
1	0	1	218	1	57	1	74	2	18	3	117	2	89
243	300	246	312	260	292	289	344	303	349	274	312	273	318
1,053	1,744	1,031	1,333	1,064	1,167	1,143	1,243	1,157	1,279	1,041	1,192	1,087	1,244
7.9	13.5	7.6	11.9	8.0	11.8	8.9	14.3	9.5	15.1	8.6	14.9	8.5	13.6
7.9	10.3	7.6	8.6	8.0	8.5	8.9	10.7	9.5	12.0	8.6	9.6	8.5	9.8
0.0	3.2	0.0	0.6	0.0	0.6	0.0	0.3	0.0	1.6	0.0	3.1	0.0	1.4
0.0	0.0	0.0	2.8	0.0	2.7	0.0	3.3	0.0	1.5	0.0	2.2	0.0	2.4
9.4	12.5	9.2	10.0	9.2	9.1	9.4	9.9	9.5	10.0	8.3	8.2	9.2	9.4
1.25	1.78	1.22	1.57	1.28	1.34	1.36	1.47	1.43	1.61	1.30	1.44	1.32	1.48
801	2,005	762	1,181	891	513	898	1,213	1,000	1,040	944	1,074	892	992
6.4	22.4	7.1	7.0	8.2	21.9	10.3	3.8	11.2	10.0	9.6	12.7	9.1	12.5
10.5	21.7	9.0	19.4	8.4	12.0	10.5	16.4	13.1	62.1	12.6	28.1	10.8	26.4
8.6	21.7	8.7	9.4	8.3	10.1	8.9	8.0	9.1	9.6	7.8	13.3	8.6	10.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	16.7	0.0	4.2	0.0	3.9
1.9	0.0	0.3	10.0	0.0	1.6	1.6	8.4	4.0	35.8	4.8	10.6	2.2	11.8
226	210	232	344	222	252	271	412	311	303	275	213	261	289
1.32	1.79	1.20	3.22	1.00	2.31	1.63	6.08	2.37	14.95	2.30	4.56	1.70	5.72
1.01	1.29	0.93	1.34	0.93	0.91	0.94	0.91	0.93	1.18	0.82	0.95	0.92	1.03
0.01	0.50	0.00	0.00	0.00	0.03	0.05	0.00	0.00	1.67	0.03	0.22	0.02	0.36
0.31	0.00	0.27	1.88	0.06	1.37	0.64	5.17	1.43	12.11	1.45	3.39	0.76	4.33
1.52	1.59	1.34	6.09	1.23	6.22	1.50	2.60	1.57	14.48	1.66	2.62	1.48	5.95
1.20	1.49	1.11	1.57	1.17	1.38	1.24	1.54	1.32	1.64	1.21	1.36	1.22	1.47
0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	0.87	0.03	0.24	0.01	0.22
0.31	0.00	0.23	4.52	0.06	4.81	0.21	1.07	0.24	11.97	0.42	1.02	0.25	4.26
16.3	15.7	16.8	26.0	17.6	21.6	19.4	17.2	18.7	22.0	15.8	15.7	17.6	19.9
1.37	1.42	1.44	3.61	1.31	5.43	1.97	10.53	2.47	2.78	2.39	9.82	1.89	6.57
1.15	1.42	1.16	1.51	1.22	1.49	1.35	1.35	1.41	1.71	1.25	1.40	1.27	1.48
0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.07	0.00	0.00	0.07	0.03	0.28	0.02	0.09
0.20	0.00	0.28	2.10	0.09	3.89	0.55	9.18	1.06	1.00	1.12	8.14	0.60	5.00
6.4	10.5	6.5	10.5	7.6	9.2	9.1	3.9	10.0	10.7	7.9	7.4	8.1	8.3
264	348	265	357	285	284	333	455	366	390	346	339	316	356
5.74	8.69	5.51	6.97	5.69	6.91	5.98	6.72	6.23	7.47	5.60	6.55	5.82	6.94
95	137	83	299	90	195	123	150	144	195	144	125	117	183
73	112	73	119	82	86	108	150	128	127	125	101	102	113
3	25	2	0	6	14	5	0	4	47	2	21	4	17
19	0	9	180	3	95	10	0	12	20	17	3	11	53
369	539	343	348	347	345	365	311	344	430	302	324	344	354
12.9	17.9	12.6	14.9	13.0	12.2	14.8	19.6	16.6	21.9	15.4	16.0	14.5	16.5
3.1	3.6	3.1	3.7	3.1	3.1	3.4	4.7	3.8	5.7	3.5	3.9	3.3	4.1
9.8	14.3	9.6	11.2	9.9	9.0	11.4	14.9	12.8	16.1	12.0	12.1	11.1	12.4
27.1	30.6	26.0	22.2	24.0	29.3	23.4	22.7	21.8	20.4	21.0	26.8	23.6	25.1
58.3	55.5	59.7	61.0	61.6	56.1	61.6	62.8	63.1	65.6	64.1	56.8	61.7	59.7
53.8	67.8	53.1	55.9	53.1	55.6	52.7	43.9	51.3	46.8	48.9	50.9	52.0	51.4

◆第14表の3◆ 鉄補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（女、年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,559	68	257	—	347	4	196	—
エネルギー kcal	1,719	1,822	1,319	—	1,901	2,138	1,899	—
たんぱく質 g	65.5	67.9	45.6	—	69.7	75.9	72.5	—
うち動物性 g	34.7	35.9	26.1	—	38.4	40.1	42.3	—
脂質 g	50.3	54.2	42.2	—	60.8	63.0	63.4	—
うち動物性 g	24.5	27.0	21.9	—	31.5	29.9	32.4	—
炭水化物 g	242.9	254.7	185.7	—	263.5	312.8	251.5	—
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.1	10.3	5.7	—	9.3	11.0	9.7	—
カリウム mg	2,245	2,620	1,579	—	2,280	2,524	2,085	—
カルシウム mg	524	784	468	—	684	1,048	498	—
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	518	665	466	—	682	816	497	—
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	31	2	—	1	28	0	—
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	3	88	1	—	2	204	1	—
マグネシウム mg	238	267	154	—	236	258	218	—
リン mg	949	1,048	716	—	1,077	1,210	1,000	—
鉄 mg	7.5	18.5	4.7	—	6.7	10.9	7.2	—
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.5	8.0	4.7	—	6.7	6.5	7.2	—
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	1.1	0.0	—	0.0	0.9	0.0	—
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	9.4	0.0	—	0.0	3.5	0.0	—
亜鉛 mg	7.6	8.1	5.5	—	8.4	8.9	8.5	—
銅 mg	1.11	1.20	0.72	—	1.10	1.12	1.09	—
ビタミンA μgRE	867	908	672	—	908	867	840	—
ビタミンD μg	7.5	7.7	4.1	—	5.6	2.9	7.1	—
ビタミンE mgα-TE	10.3	30.8	5.7	—	7.7	12.2	8.6	—
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	7.9	8.6	5.7	—	7.7	8.0	8.6	—
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.0	0.0	—	0.0	0.0	0.0	—
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	2.4	22.2	0.0	—	0.0	4.2	0.0	—
ビタミンK μg	241	281	134	—	183	195	200	—
ビタミンB ₁ mg	1.42	5.60	0.62	—	0.97	1.88	1.40	—
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.80	0.87	0.61	—	0.96	1.13	0.93	—
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.17	0.00	—	0.00	0.00	0.00	—
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.61	4.57	0.00	—	0.01	0.75	0.47	—
ビタミンB ₂ mg	1.47	6.49	0.90	—	1.31	2.28	1.56	—
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.11	1.31	0.90	—	1.27	1.48	1.17	—
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.09	0.05	0.00	—	0.00	0.00	0.00	—
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.27	5.13	0.00	—	0.04	0.80	0.39	—
ナイアシン mgNE	13.5	13.8	7.4	—	11.7	11.8	13.7	—
ビタミンB ₆ mg	1.60	6.28	0.71	—	1.14	2.09	1.46	—
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.06	1.11	0.71	—	1.05	1.04	1.05	—
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.10	0.00	—	0.01	0.00	0.00	—
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.53	5.08	0.00	—	0.09	1.05	0.40	—
ビタミンB ₁₂ μg	6.4	6.4	3.9	—	5.3	6.4	5.8	—
葉酸 μg	289	332	168	—	245	265	258	—
パントテン酸 mg	5.20	5.90	4.25	—	5.95	7.04	5.56	—
ビタミンC mg	121	249	60	—	87	115	100	—
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	102	117	58	—	76	90	86	—
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	0	0	—	3	0	6	—
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	17	131	2	—	8	25	8	—
コレステロール mg	299	299	255	—	323	275	382	—
食物繊維 g	13.7	15.3	8.3	—	13.5	14.9	12.0	—
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.1	—	3.4	4.1	2.9	—
うち不溶性 g	10.4	11.6	6.2	—	10.0	10.8	9.1	—
脂肪エネルギー比率 %	25.9	26.5	28.4	—	28.7	27.0	29.8	—
炭水化物エネルギー比率 %	58.8	58.4	57.7	—	56.6	58.8	54.8	—
動物性たんぱく質比率 %	51.3	51.9	55.7	—	54.1	52.9	56.9	—

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
446	4	587	12	552	13	712	13	725	12	737	10	3,759	64
1,659	1,652	1,695	1,789	1,760	1,756	1,810	1,900	1,766	1,989	1,619	1,585	1,721	1,802
62.1	75.6	62.6	63.4	66.3	65.2	71.8	69.2	69.2	73.7	62.8	61.7	66.2	67.4
33.8	43.6	32.8	34.5	34.5	32.9	38.2	34.3	35.6	39.5	32.1	34.4	34.6	35.6
53.6	49.5	53.3	59.0	53.1	58.5	51.7	52.9	46.9	55.5	40.3	41.5	49.2	53.6
25.6	25.0	25.4	31.3	24.2	27.0	25.1	25.7	22.9	28.0	19.8	22.0	23.6	26.8
233.5	219.7	229.3	225.9	242.1	228.1	254.7	273.5	259.4	297.4	246.5	239.2	244.5	251.1
9.5	12.6	9.4	9.5	10.4	9.8	11.2	11.1	11.2	10.2	10.5	9.8	10.5	10.2
1,932	2,134	1,965	1,996	2,162	2,393	2,489	3,183	2,616	3,296	2,374	2,354	2,295	2,626
429	721	447	841	489	622	541	814	588	771	540	823	514	768
428	671	444	611	486	540	536	694	579	725	527	720	508	655
1	0	0	87	1	27	3	9	4	13	5	34	3	31
0	50	3	142	2	55	1	112	5	34	8	69	4	81
208	259	218	209	239	257	266	316	275	318	246	233	246	268
865	1,040	882	947	942	988	1,027	1,088	1,016	1,167	924	989	950	1,038
6.8	14.5	6.9	14.1	7.5	36.1	8.5	13.7	8.7	12.0	7.9	19.9	7.8	19.0
6.8	7.4	6.9	5.7	7.5	8.5	8.5	9.0	8.7	10.2	7.9	7.2	7.8	8.1
0.0	0.0	0.0	3.4	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	1.2	0.0	1.1
0.0	7.1	0.0	5.0	0.0	27.0	0.0	3.9	0.0	1.7	0.0	11.6	0.0	9.8
7.4	7.7	7.4	7.2	7.7	7.6	8.0	8.3	8.0	9.8	7.1	7.5	7.6	8.1
1.01	1.14	1.03	0.93	1.10	1.12	1.22	1.29	1.26	1.61	1.13	1.07	1.14	1.21
756	739	731	533	863	711	916	1,210	1,022	1,223	900	932	878	911
6.0	13.3	6.2	7.4	7.0	8.3	9.1	9.5	9.1	8.8	8.6	3.1	7.9	8.0
9.0	17.6	9.3	15.9	10.4	21.8	10.1	60.9	14.1	38.2	11.4	24.9	10.9	31.9
7.8	6.7	7.7	7.9	8.2	8.8	8.6	8.6	8.4	11.2	7.2	6.7	8.0	8.6
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
1.2	10.9	1.5	8.0	2.2	12.9	1.6	52.3	5.7	27.1	4.1	18.2	2.9	23.3
216	399	216	198	240	259	275	361	301	358	258	199	256	286
0.92	1.72	1.06	12.92	1.14	3.83	1.30	8.01	2.50	2.77	1.78	2.45	1.52	5.84
0.75	0.79	0.74	0.75	0.80	0.80	0.85	1.05	0.82	0.95	0.74	0.69	0.79	0.85
0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.03	0.04	0.77	0.00	0.08	0.01	0.00	0.01	0.18
0.17	0.93	0.31	12.18	0.33	3.00	0.41	6.19	1.67	1.73	1.03	1.76	0.72	4.81
2.14	17.04	1.35	10.64	1.25	5.72	1.50	7.88	1.60	2.33	1.42	3.15	1.52	6.75
0.99	1.12	1.00	1.18	1.07	1.25	1.21	1.50	1.20	1.41	1.11	1.19	1.11	1.30
0.90	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05	0.01	0.20	0.00	0.03	0.01	0.00	0.11	0.06
0.25	15.93	0.35	9.46	0.17	4.43	0.28	6.18	0.40	0.88	0.31	1.96	0.30	5.40
12.5	15.1	13.3	13.9	13.9	13.3	16.0	15.3	14.8	15.2	13.2	10.6	14.1	13.9
1.10	17.18	1.39	9.92	1.38	5.31	1.77	8.20	2.31	2.34	1.93	2.74	1.71	6.55
0.96	1.13	0.96	0.89	1.04	1.06	1.19	1.24	1.22	1.35	1.09	0.99	1.09	1.11
0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05	0.01	0.38	0.00	0.08	0.01	0.00	0.01	0.10
0.15	16.05	0.43	9.03	0.33	4.20	0.57	6.58	1.10	0.91	0.83	1.75	0.61	5.33
5.3	4.7	5.5	6.2	6.0	7.6	8.0	4.8	7.9	8.0	6.6	6.0	6.7	6.4
243	275	244	211	282	379	331	395	352	426	325	270	303	336
4.78	5.60	4.79	5.23	5.07	5.40	5.55	6.62	5.56	6.81	5.07	5.03	5.18	5.83
91	372	95	203	123	198	132	228	165	447	147	163	129	257
76	43	73	63	91	125	123	153	136	185	125	85	108	119
1	0	2	0	2	1	1	0	3	0	2	0	2	0
14	329	20	140	30	72	7	75	26	262	20	78	19	138
312	314	290	257	300	269	324	361	287	343	267	260	296	301
12.0	12.5	12.1	10.4	13.2	13.1	15.3	19.1	16.4	21.4	14.8	12.8	14.2	15.3
3.0	2.9	3.0	2.8	3.2	3.3	3.6	4.8	3.8	4.6	3.3	3.0	3.3	3.7
9.0	9.7	9.1	7.5	10.0	9.8	11.7	14.3	12.6	16.8	11.4	9.8	10.8	11.6
28.7	25.8	27.9	29.6	26.5	29.8	25.4	25.0	23.4	24.9	21.9	22.3	25.3	26.5
56.1	54.9	57.2	56.2	58.4	55.0	58.7	60.5	60.8	60.2	62.5	62.0	59.3	58.4
53.0	57.4	50.8	54.1	49.8	49.8	51.4	48.0	49.6	52.3	49.0	54.2	50.4	51.9

◆第15表の1◆ 補助食品等(いずれか1つ以上)の摂取の有無別、栄養素等摂取量
(全国、年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	8,041	721	495	25	729	41	406	29
エネルギー kcal	1,896	1,974	1,336	1,220	2,036	2,110	2,174	2,436
たんぱく質 g	70.6	73.3	46.8	40.6	73.6	77.0	79.5	83.6
うち動物性 g	37.9	38.8	26.9	23.0	40.8	44.1	45.9	48.5
脂質 g	54.0	54.5	42.8	40.0	64.8	64.8	71.0	77.2
うち動物性 g	26.8	26.7	22.5	20.6	33.8	32.3	36.2	39.2
炭水化物 g	264.7	281.1	187.5	171.9	283.4	297.0	294.2	340.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.7	11.1	5.8	4.9	9.5	9.4	10.7	10.3
カリウム mg	2,295	2,608	1,611	1,408	2,384	2,417	2,229	2,470
カルシウム mg	525	684	480	528	721	876	559	652
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	525	612	480	444	721	774	559	644
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	0	30	0	78	0	24	0	1
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	0	43	0	6	0	78	0	7
マグネシウム mg	248	277	159	142	246	254	236	246
リン mg	1,007	1,083	735	639	1,133	1,183	1,107	1,184
鉄 mg	7.8	9.6	4.8	4.6	6.9	7.6	7.6	7.3
__鉄(通常の食品:再掲) mg	7.8	8.4	4.8	4.5	6.9	7.1	7.6	7.2
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.3	8.5	5.7	5.1	8.9	9.5	9.6	10.6
銅 mg	1.18	1.28	0.73	0.67	1.16	1.17	1.21	1.28
ビタミンA μgRE	871	970	677	659	951	943	896	858
ビタミンD μg	7.8	8.4	4.2	5.0	5.5	4.7	7.3	6.1
ビタミンE mgα-TE	8.1	37.1	5.6	5.2	8.1	14.5	9.1	10.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.1	8.8	5.6	5.0	8.1	8.4	9.1	9.4
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	0.0	27.9	0.0	0.2	0.0	5.8	0.0	1.1
ビタミンK μg	239	278	137	167	187	222	202	220
ビタミンB ₁ mg	0.85	8.99	0.62	0.55	1.02	1.70	1.01	4.83
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.85	0.91	0.62	0.52	1.02	1.05	1.01	1.21
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.14
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.00	7.90	0.00	0.03	0.00	0.57	0.00	3.48
ビタミンB ₂ mg	1.16	5.58	0.91	0.97	1.36	2.76	1.28	6.59
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.16	1.29	0.91	0.83	1.36	1.37	1.28	1.41
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.70
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.00	3.59	0.00	0.04	0.00	1.29	0.00	4.48
ナイアシン mgNE	14.6	18.2	7.7	6.5	12.1	15.7	14.5	16.6
ビタミンB ₆ mg	1.13	8.25	0.73	0.93	1.09	2.93	1.14	5.93
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.13	1.24	0.73	0.65	1.09	1.11	1.14	1.21
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.16	0.00	0.24	0.00	0.15	0.00	0.21
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.00	6.85	0.00	0.04	0.00	1.67	0.00	4.51
ビタミンB ₁₂ μg	6.9	7.2	4.0	3.5	5.7	5.8	6.4	4.3
葉酸 μg	291	330	170	146	254	247	271	280
パントテン酸 mg	5.48	5.98	4.28	3.88	6.31	6.50	6.15	6.97
ビタミンC mg	97	334	58	72	77	283	85	407
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	97	117	58	45	77	75	85	129
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	0	37	0	1	0	44	0	172
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	0	180	0	25	0	163	0	106
コレステロール mg	320	320	252	185	339	343	410	408
食物繊維 g	13.7	15.8	8.5	6.8	13.8	13.4	12.6	14.7
うち水溶性 g	3.2	3.7	2.2	1.7	3.5	3.5	3.1	3.7
うち不溶性 g	10.4	12.1	6.3	5.1	10.3	10.0	9.6	11.1
脂肪エネルギー比率 %	25.4	24.7	28.5	28.2	28.5	27.5	29.2	28.3
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.4	57.4	58.7	56.9	57.7	56.1	57.6
動物性たんぱく質比率 %	52.0	51.6	56.2	53.2	54.4	56.3	56.3	56.7

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
754	49	1,054	70	965	80	1,260	114	1,211	157	1,167	156	6,411	626
1,878	1,824	1,913	1,937	1,950	1,982	1,988	2,135	1,949	2,041	1,744	1,848	1,905	1,974
69.0	69.4	69.4	67.6	71.7	69.9	76.5	80.7	74.3	79.6	66.4	69.6	71.5	73.9
37.9	38.5	37.4	35.6	38.4	35.9	41.3	41.6	38.8	41.3	33.8	36.7	38.0	38.6
58.9	56.4	58.1	57.0	55.6	58.8	54.4	56.9	49.4	53.9	42.4	44.8	52.6	53.3
28.8	27.1	28.3	28.3	26.5	26.7	27.2	27.6	24.3	26.6	21.1	22.7	25.8	26.0
255.9	250.2	257.6	257.0	266.1	275.2	273.0	305.4	280.1	291.7	261.5	278.5	266.7	281.7
10.4	10.4	10.4	10.4	11.1	10.4	11.9	12.3	11.9	12.8	11.1	11.0	11.2	11.5
2,052	2,207	2,053	2,206	2,215	2,280	2,497	2,892	2,640	3,056	2,422	2,690	2,343	2,674
450	560	442	589	474	628	523	676	569	728	530	737	504	679
450	528	442	491	474	575	523	617	569	661	530	637	504	606
0	20	0	26	0	21	0	26	0	33	0	37	0	29
0	12	0	73	0	31	0	33	0	34	0	63	0	43
223	245	231	240	248	259	274	308	284	323	256	275	256	285
946	1,000	952	973	997	1,028	1,077	1,154	1,068	1,195	967	1,050	1,007	1,090
7.3	8.1	7.2	8.8	7.7	12.9	8.6	10.1	9.0	10.1	8.1	9.7	8.1	10.0
7.3	7.5	7.2	7.1	7.7	8.0	8.6	9.4	9.0	9.8	8.1	8.6	8.1	8.7
0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2
0.0	0.6	0.0	1.1	0.0	4.7	0.0	0.6	0.0	0.2	0.0	0.9	0.0	1.1
8.3	8.0	8.3	8.1	8.4	8.3	8.6	9.3	8.7	9.0	7.6	7.9	8.3	8.5
1.11	1.15	1.12	1.13	1.18	1.20	1.28	1.42	1.33	1.46	1.20	1.25	1.21	1.31
776	789	738	859	872	855	904	1,002	1,009	1,054	895	1,107	875	990
6.1	7.9	6.7	5.5	7.6	9.1	9.6	9.9	10.0	10.3	9.1	8.4	8.4	8.9
8.2	33.2	8.2	25.4	8.2	27.1	8.7	34.5	8.6	56.2	7.4	47.2	8.2	41.0
8.2	8.1	8.2	8.3	8.2	8.8	8.7	9.3	8.6	9.9	7.4	8.4	8.2	9.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.3
0.0	25.0	0.0	17.1	0.0	17.9	0.0	25.1	0.0	45.5	0.0	38.5	0.0	31.7
215	317	223	230	232	239	271	318	304	323	263	276	255	289
0.86	4.83	0.83	7.68	0.86	4.22	0.88	8.76	0.87	15.06	0.77	11.46	0.84	10.00
0.86	0.95	0.83	0.82	0.86	0.90	0.88	0.97	0.87	0.97	0.77	0.83	0.84	0.91
0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.66	0.00	0.08	0.00	0.16	0.00	0.19
0.00	3.81	0.00	6.86	0.00	3.28	0.00	7.13	0.00	14.01	0.00	10.47	0.00	8.90
1.08	15.20	1.05	7.78	1.11	4.08	1.21	5.42	1.25	4.74	1.14	4.58	1.15	5.90
1.08	1.19	1.05	1.16	1.11	1.23	1.21	1.39	1.25	1.37	1.14	1.27	1.15	1.29
0.00	8.26	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.34	0.00	0.05	0.00	0.15	0.00	0.76
0.00	5.75	0.00	6.63	0.00	2.80	0.00	3.69	0.00	3.32	0.00	3.16	0.00	3.84
13.9	18.6	14.8	18.3	15.5	16.8	17.2	21.8	16.3	19.2	13.9	17.8	15.4	18.9
1.03	5.37	1.05	8.47	1.12	5.14	1.26	9.72	1.29	10.84	1.15	9.98	1.16	9.00
1.03	1.13	1.05	1.10	1.12	1.12	1.26	1.38	1.29	1.44	1.15	1.25	1.16	1.28
0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.47	0.00	0.01	0.00	0.17	0.00	0.15
0.00	4.12	0.00	7.36	0.00	3.95	0.00	7.87	0.00	9.40	0.00	8.56	0.00	7.57
5.8	6.4	6.0	6.0	6.8	6.2	8.5	7.3	8.8	9.5	7.1	7.4	7.3	7.5
251	274	253	271	284	299	330	370	354	396	331	357	306	346
5.18	5.67	5.12	5.46	5.35	5.58	5.70	6.45	5.81	6.46	5.26	5.68	5.43	5.98
74	402	72	382	86	395	116	269	131	369	123	315	103	345
74	79	72	82	86	102	116	126	131	146	123	138	103	122
0	39	0	28	0	51	0	34	0	33	0	16	0	31
0	284	0	273	0	242	0	109	0	189	0	161	0	191
339	315	316	293	323	309	343	355	311	338	281	295	318	320
12.4	13.4	12.3	12.8	13.1	13.1	14.9	17.8	16.2	19.5	14.9	16.4	14.1	16.4
3.0	3.3	3.0	3.1	3.1	3.3	3.4	4.1	3.7	4.4	3.3	3.7	3.3	3.8
9.3	10.1	9.3	9.7	10.0	9.9	11.4	13.6	12.5	15.1	11.5	12.6	10.8	12.6
28.0	27.9	27.1	26.3	25.3	26.6	24.5	24.0	22.6	23.5	21.5	21.6	24.6	24.2
57.1	56.8	58.3	59.5	59.8	59.1	60.0	60.8	62.0	60.8	63.2	63.2	60.3	60.7
53.4	52.9	51.9	51.6	51.5	49.8	52.1	50.5	50.4	50.7	48.7	51.1	51.2	50.9

◆第15表の2◆ 補助食品等(いずれか1つ以上)の摂取の有無別、栄養素等摂取量
(男, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	3,826	309	246	17	397	22	218	21
エネルギー kcal	2,096	2,214	1,345	1,289	2,150	2,225	2,408	2,672
たんぱく質 g	76.3	80.8	47.7	43.0	76.8	84.4	85.3	89.7
うち動物性 g	41.5	43.7	27.5	25.1	42.7	50.8	49.0	51.4
脂質 g	58.1	59.6	43.2	43.9	68.2	67.9	77.6	82.1
うち動物性 g	29.4	29.8	22.8	23.7	35.6	35.4	39.5	42.0
炭水化物 g	290.1	311.5	188.3	178.0	300.4	311.1	330.4	381.2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	12.1	5.9	5.3	9.6	9.8	11.4	11.5
カリウム mg	2,380	2,661	1,633	1,473	2,466	2,571	2,356	2,591
カルシウム mg	539	686	490	585	752	971	613	692
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	539	624	490	496	752	857	613	688
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	0	29	0	90	0	31	0	1
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	0	34	0	0	0	83	0	3
マグネシウム mg	261	290	163	150	254	271	252	262
リン mg	1,077	1,166	748	687	1,177	1,291	1,198	1,272
鉄 mg	8.1	9.2	5.0	4.9	7.1	7.8	8.0	7.6
__鉄(通常の食品:再掲) mg	8.1	8.7	5.0	4.7	7.1	7.6	8.0	7.6
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.5	5.8	5.1	9.4	10.5	10.5	11.4
銅 mg	1.26	1.37	0.74	0.68	1.21	1.25	1.31	1.38
ビタミンA μgRE	889	932	682	650	986	991	939	927
ビタミンD μg	8.3	9.2	4.3	5.4	5.4	5.0	7.5	5.9
ビタミンE mgα-TE	8.4	34.7	5.5	5.7	8.5	19.7	9.5	11.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.4	9.1	5.5	5.4	8.5	9.1	9.5	9.9
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	0.0	25.0	0.0	0.3	0.0	10.1	0.0	1.5
ビタミンK μg	241	278	141	168	191	238	205	215
ビタミンB ₁ mg	0.92	9.63	0.62	0.54	1.07	2.06	1.08	1.97
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.92	1.01	0.62	0.54	1.07	1.13	1.08	1.32
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.20
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.00	8.39	0.00	0.00	0.00	0.83	0.00	0.45
ビタミンB ₂ mg	1.22	4.93	0.91	1.03	1.42	3.28	1.38	5.00
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.22	1.35	0.91	0.89	1.42	1.46	1.38	1.52
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.26	0.00	0.14	0.00	0.11	0.00	0.96
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.00	3.33	0.00	0.00	0.00	1.71	0.00	2.52
ナイアシン mgNE	16.0	21.3	7.9	6.9	12.5	16.7	15.1	18.3
ビタミンB ₆ mg	1.21	8.65	0.74	1.01	1.13	2.93	1.21	4.02
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.21	1.34	0.74	0.66	1.13	1.21	1.21	1.29
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.26	0.00	0.35	0.00	0.15	0.00	0.29
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.00	7.05	0.00	0.00	0.00	1.58	0.00	2.45
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	8.0	4.2	3.2	5.9	6.7	6.8	4.3
葉酸 μg	297	327	172	143	261	260	281	293
パントテン酸 mg	5.82	6.37	4.29	4.02	6.60	6.96	6.65	7.52
ビタミンC mg	95	304	58	53	78	287	84	400
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	95	110	58	46	78	74	84	148
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	0	54	0	2	0	37	0	180
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	0	140	0	5	0	175	0	71
コレステロール mg	343	354	246	194	352	386	434	420
食物繊維 g	13.9	15.6	8.6	6.9	14.1	13.9	13.1	15.8
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.2	1.7	3.6	3.6	3.2	3.9
うち不溶性 g	10.6	11.9	6.5	5.2	10.5	10.3	10.0	11.9
脂肪エネルギー比率 %	24.7	24.1	28.5	30.0	28.4	27.2	28.7	27.1
炭水化物エネルギー比率 %	60.6	61.2	57.3	57.0	57.3	57.4	57.1	59.5
動物性たんぱく質比率 %	52.8	52.9	56.5	56.4	54.6	59.4	55.9	54.9

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
329	24	502	23	452	28	599	50	569	62	514	62	2,965	249
2,153	2,113	2,156	2,322	2,175	2,248	2,193	2,443	2,172	2,270	1,920	2,050	2,128	2,237
77.5	81.6	76.7	81.1	77.8	78.6	82.1	88.3	80.8	86.1	71.5	76.1	77.9	82.3
43.0	45.8	42.2	44.0	42.6	41.5	44.8	46.2	43.0	44.8	36.1	40.8	42.0	43.7
65.6	61.6	63.2	67.5	58.7	62.9	57.6	61.1	53.0	56.4	45.2	50.4	56.6	58.1
32.9	29.5	31.5	33.3	29.1	29.7	29.6	29.9	26.2	27.8	22.9	26.2	28.4	28.7
296.6	294.6	289.3	301.6	295.2	312.4	294.5	350.3	305.1	317.4	284.4	297.2	294.3	314.8
11.5	12.0	11.4	11.8	11.9	12.4	12.7	13.1	12.7	14.7	11.9	11.5	12.1	12.8
2,211	2,396	2,159	2,486	2,286	2,216	2,533	2,904	2,728	3,033	2,522	2,844	2,432	2,756
479	621	442	569	469	624	513	673	573	688	551	716	509	667
479	582	442	485	469	564	513	630	573	630	551	637	509	606
0	25	0	20	0	30	0	16	0	33	0	32	0	27
0	15	0	64	0	30	0	27	0	24	0	48	0	34
241	277	246	271	261	266	286	320	299	336	272	298	271	304
1,048	1,161	1,030	1,106	1,063	1,107	1,136	1,232	1,148	1,253	1,033	1,129	1,082	1,179
7.8	8.6	7.6	8.6	8.0	8.9	8.8	10.3	9.4	10.4	8.6	9.9	8.4	9.8
7.8	8.5	7.6	7.9	8.0	7.9	8.8	9.9	9.4	10.1	8.6	9.1	8.4	9.2
0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	0.2
0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.9	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.3
9.4	9.3	9.2	9.6	9.2	9.4	9.3	10.6	9.4	9.8	8.2	8.6	9.1	9.5
1.24	1.34	1.22	1.32	1.28	1.29	1.35	1.58	1.43	1.49	1.30	1.36	1.31	1.42
805	784	762	859	894	730	893	1,002	1,009	919	925	1,124	889	947
6.1	11.1	7.1	5.5	8.2	11.9	10.3	9.7	11.2	11.2	9.6	10.0	9.0	10.1
8.6	36.7	8.7	18.1	8.3	9.8	8.9	30.8	9.1	54.8	7.7	55.1	8.6	39.9
8.6	9.1	8.7	9.5	8.3	8.5	8.9	9.5	9.1	9.6	7.7	9.3	8.6	9.3
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	1.7	0.0	0.6	0.0	0.6
0.0	27.5	0.0	8.6	0.0	1.2	0.0	21.1	0.0	43.5	0.0	45.3	0.0	29.9
219	321	232	258	221	235	266	341	313	296	273	283	258	294
0.99	5.83	0.93	7.51	0.93	2.48	0.93	10.57	0.93	16.81	0.81	14.94	0.92	11.56
0.99	1.22	0.93	1.00	0.93	0.96	0.93	1.00	0.93	1.03	0.81	0.90	0.92	1.00
0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.70	0.00	0.18	0.00	0.27	0.00	0.27
0.00	4.49	0.00	6.51	0.00	1.52	0.00	8.87	0.00	15.60	0.00	13.76	0.00	10.30
1.19	6.04	1.11	7.48	1.17	3.92	1.23	4.83	1.32	5.09	1.20	5.58	1.21	5.34
1.19	1.35	1.11	1.23	1.17	1.31	1.23	1.43	1.32	1.41	1.20	1.30	1.21	1.35
0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.56	0.00	0.10	0.00	0.28	0.00	0.22
0.00	4.52	0.00	6.25	0.00	2.60	0.00	2.84	0.00	3.59	0.00	4.00	0.00	3.77
15.6	25.8	16.6	23.5	17.4	21.4	18.8	25.6	18.3	22.7	15.2	20.3	17.1	22.9
1.14	4.52	1.16	8.01	1.23	4.01	1.34	10.52	1.40	12.35	1.24	13.06	1.26	10.07
1.14	1.31	1.16	1.34	1.23	1.20	1.34	1.47	1.40	1.54	1.24	1.36	1.26	1.40
0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.85	0.00	0.01	0.00	0.28	0.00	0.27
0.00	3.00	0.00	6.68	0.00	2.80	0.00	8.19	0.00	10.81	0.00	11.42	0.00	8.40
6.2	9.6	6.6	5.8	7.6	7.4	9.1	8.0	9.9	11.2	7.9	8.1	8.1	8.7
262	282	264	304	286	278	330	387	365	375	344	366	314	349
5.71	6.38	5.49	6.20	5.69	6.07	5.92	6.74	6.20	6.69	5.57	6.00	5.78	6.38
73	402	73	369	82	248	108	311	128	299	123	309	101	315
73	77	73	87	82	72	108	123	128	127	123	137	101	114
0	51	0	35	0	103	0	58	0	50	0	20	0	49
0	274	0	248	0	73	0	129	0	121	0	153	0	152
370	356	342	357	347	356	363	385	343	368	300	325	343	357
12.8	13.8	12.6	13.9	13.0	12.3	14.7	17.3	16.5	18.7	15.3	16.8	14.3	16.3
3.1	3.4	3.1	3.2	3.1	2.9	3.3	4.0	3.8	4.4	3.4	3.9	3.3	3.8
9.7	10.4	9.5	10.7	9.9	9.4	11.3	13.3	12.7	14.3	11.9	12.9	11.0	12.5
27.1	26.2	26.0	25.5	24.0	25.0	23.5	22.4	21.8	22.3	20.9	21.9	23.6	23.2
58.3	58.3	59.7	60.1	61.6	60.8	61.5	63.1	63.2	62.5	64.1	63.1	61.6	61.9
53.8	53.7	53.1	53.5	53.2	51.4	52.7	51.4	51.3	51.1	48.6	51.9	52.0	51.9

◆第15表の3◆ 補助食品等(いずれか1つ以上)の摂取の有無別, 栄養素等摂取量
(女, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1~6歳		7~14歳		15~19歳	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	4,215	412	249	8	332	19	188	8
エネルギー kcal	1,714	1,794	1,327	1,072	1,899	1,976	1,903	1,816
たんぱく質 g	65.4	67.8	45.9	35.5	69.9	68.6	72.7	67.8
うち動物性 g	34.7	35.1	26.3	18.6	38.5	36.4	42.3	40.9
脂質 g	50.3	50.6	42.5	31.7	60.8	61.2	63.4	64.2
うち動物性 g	24.5	24.4	22.1	14.0	31.7	28.8	32.5	31.7
炭水化物 g	241.6	258.3	186.6	159.0	263.1	280.6	252.3	234.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.1	10.3	5.8	4.1	9.3	8.9	9.8	7.3
カリウム mg	2,219	2,568	1,589	1,269	2,285	2,239	2,082	2,154
カルシウム mg	513	683	470	405	684	765	496	544
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	513	603	470	334	684	678	496	527
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	0	30	0	52	0	15	0	0
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	0	49	0	19	0	72	0	18
マグネシウム mg	236	266	155	126	236	234	218	204
リン mg	944	1,021	722	537	1,080	1,057	1,002	952
鉄 mg	7.5	9.9	4.7	3.9	6.7	7.5	7.3	6.2
__鉄(通常の食品:再掲) mg	7.5	8.2	4.7	3.9	6.7	6.5	7.3	6.2
__鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.8	5.6	5.1	8.4	8.3	8.5	8.3
銅 mg	1.10	1.21	0.73	0.65	1.10	1.08	1.09	1.03
ビタミンA μgRE	855	999	672	678	909	887	847	677
ビタミンD μg	7.4	7.8	4.1	4.1	5.6	4.4	7.1	6.4
ビタミンE mgα-TE	7.8	38.9	5.7	4.1	7.7	8.6	8.6	8.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	7.8	8.6	5.7	4.1	7.7	7.7	8.6	8.1
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
__ビタミンE(補助食品:再掲) mgα-TE	0.0	30.2	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0
ビタミンK μg	238	278	133	163	182	204	198	234
ビタミンB ₁ mg	0.79	8.52	0.62	0.56	0.97	1.29	0.93	12.34
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲) mg	0.79	0.85	0.62	0.46	0.97	0.95	0.93	0.91
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.13	0.00	0.01	0.00	0.07	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲) mg	0.00	7.54	0.00	0.09	0.00	0.27	0.00	11.43
ビタミンB ₂ mg	1.10	6.06	0.91	0.85	1.28	2.16	1.17	10.77
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲) mg	1.10	1.24	0.91	0.71	1.28	1.26	1.17	1.13
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲) mg	0.00	1.03	0.00	0.03	0.00	0.08	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲) mg	0.00	3.79	0.00	0.11	0.00	0.82	0.00	9.64
ナイアシン mgNE	13.3	15.8	7.4	5.7	11.6	14.5	13.8	12.1
ビタミンB ₆ mg	1.05	7.95	0.71	0.76	1.05	2.93	1.05	10.93
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲) mg	1.05	1.17	0.71	0.64	1.05	1.00	1.05	1.02
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲) mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲) mg	0.00	6.71	0.00	0.13	0.00	1.77	0.00	9.90
ビタミンB ₁₂ μg	6.4	6.6	3.9	4.0	5.4	4.8	5.9	4.2
葉酸 μg	285	333	168	153	246	231	259	245
パントテン酸 mg	5.16	5.68	4.27	3.56	5.96	5.97	5.56	5.53
ビタミンC mg	100	357	59	111	76	279	86	427
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	100	123	59	42	76	77	86	79
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	0	23	0	0	0	53	0	150
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	0	211	0	69	0	150	0	199
コレステロール mg	300	294	258	167	324	292	382	376
食物繊維 g	13.5	16.0	8.4	6.6	13.5	12.9	12.0	11.9
うち水溶性 g	3.2	3.7	2.1	1.7	3.4	3.3	2.9	3.1
うち不溶性 g	10.3	12.2	6.2	4.8	10.1	9.6	9.1	8.8
脂肪エネルギー比率 %	26.0	25.1	28.6	24.5	28.7	27.9	29.7	31.5
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	59.7	57.5	62.4	56.5	58.1	54.8	52.5
動物性たんぱく質比率 %	51.4	50.6	56.0	46.4	54.1	52.8	56.8	61.4

20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
425	25	552	47	513	52	661	64	642	95	653	94	3,446	377
1,665	1,547	1,692	1,748	1,752	1,839	1,803	1,895	1,751	1,891	1,605	1,714	1,713	1,800
62.5	57.7	62.7	61.0	66.4	65.3	71.5	74.8	68.4	75.3	62.5	65.3	65.9	68.4
34.0	31.4	33.0	31.4	34.6	32.8	38.1	38.1	35.2	39.0	31.9	34.0	34.5	35.3
53.7	51.3	53.5	52.0	52.8	56.6	51.5	53.6	46.2	52.2	40.3	41.1	49.2	50.2
25.6	24.7	25.5	25.9	24.2	25.1	25.0	25.8	22.5	25.8	19.7	20.4	23.6	24.3
224.4	207.5	228.8	235.1	240.4	255.1	253.6	270.4	257.9	274.9	243.5	266.1	242.9	259.8
9.5	8.9	9.4	9.7	10.5	9.3	11.2	11.6	11.1	11.5	10.5	10.7	10.4	10.6
1,929	2,026	1,957	2,069	2,152	2,315	2,465	2,883	2,562	3,071	2,343	2,589	2,266	2,620
428	500	443	600	478	630	533	679	567	755	514	751	500	687
428	475	443	494	478	581	533	607	567	681	514	637	500	607
0	16	0	28	0	16	0	34	0	34	0	40	0	31
0	9	0	77	0	32	0	38	0	40	0	73	0	50
208	215	217	224	238	256	264	299	270	314	244	261	243	272
868	845	881	908	939	985	1,022	1,094	998	1,157	914	997	943	1,031
6.8	7.6	6.9	8.9	7.5	15.0	8.5	9.9	8.6	9.8	7.8	9.6	7.8	10.2
6.8	6.5	6.9	6.7	7.5	8.1	8.5	9.0	8.6	9.6	7.8	8.2	7.8	8.4
0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
0.0	1.1	0.0	1.3	0.0	6.7	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	1.2	0.0	1.7
7.4	6.8	7.4	7.3	7.7	7.7	7.9	8.4	8.0	8.5	7.1	7.4	7.6	7.8
1.02	0.97	1.03	1.03	1.10	1.16	1.21	1.30	1.23	1.45	1.12	1.19	1.13	1.23
754	793	716	859	853	923	913	1,001	1,009	1,142	872	1,097	863	1,018
6.2	4.8	6.3	5.5	7.0	7.7	9.0	10.1	9.0	9.7	8.7	7.4	7.9	8.0
7.8	29.8	7.7	28.9	8.1	36.4	8.5	37.3	8.2	57.1	7.2	41.9	7.9	41.8
7.8	7.2	7.7	7.7	8.1	8.9	8.5	9.2	8.2	10.1	7.2	7.8	7.9	8.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.0	22.6	0.0	21.2	0.0	26.9	0.0	28.1	0.0	46.8	0.0	34.0	0.0	32.9
212	312	216	217	241	241	275	300	297	340	256	271	253	285
0.76	3.88	0.74	7.77	0.80	5.15	0.84	7.34	0.81	13.91	0.73	9.16	0.78	8.97
0.76	0.69	0.74	0.73	0.80	0.86	0.84	0.95	0.81	0.93	0.73	0.79	0.78	0.85
0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.63	0.00	0.01	0.00	0.08	0.00	0.14
0.00	3.15	0.00	7.04	0.00	4.22	0.00	5.77	0.00	12.97	0.00	8.29	0.00	7.98
0.99	23.99	0.99	7.93	1.06	4.17	1.20	5.88	1.18	4.51	1.09	3.92	1.10	6.27
0.99	1.04	0.99	1.12	1.06	1.19	1.20	1.35	1.18	1.35	1.09	1.26	1.10	1.26
0.00	16.02	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.18	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	1.12
0.00	6.93	0.00	6.81	0.00	2.91	0.00	4.35	0.00	3.15	0.00	2.60	0.00	3.89
12.6	11.7	13.1	15.7	13.9	14.3	15.7	18.9	14.5	16.9	12.8	16.1	13.9	16.2
0.96	6.19	0.95	8.69	1.03	5.75	1.18	9.10	1.20	9.86	1.08	7.94	1.08	8.30
0.96	0.97	0.95	0.99	1.03	1.08	1.18	1.30	1.20	1.37	1.08	1.17	1.08	1.20
0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.17	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	0.07
0.00	5.19	0.00	7.70	0.00	4.56	0.00	7.63	0.00	8.48	0.00	6.67	0.00	7.03
5.4	3.4	5.4	6.1	6.1	5.5	8.0	6.8	7.9	8.3	6.5	7.0	6.7	6.8
242	267	243	255	282	311	330	357	344	409	321	351	299	343
4.78	4.99	4.78	5.09	5.05	5.32	5.51	6.23	5.47	6.32	5.01	5.47	5.13	5.71
75	402	72	389	89	473	123	236	133	414	122	319	106	364
75	81	72	79	89	118	123	128	133	158	122	139	106	128
0	27	0	24	0	23	0	16	0	23	0	13	0	19
0	294	0	285	0	332	0	93	0	234	0	167	0	217
314	276	292	261	301	283	324	331	283	318	266	275	296	295
12.0	13.0	12.1	12.3	13.1	13.6	15.1	18.2	16.0	20.0	14.6	16.1	14.0	16.4
3.0	3.2	3.0	3.0	3.1	3.5	3.5	4.2	3.7	4.4	3.3	3.6	3.3	3.8
9.0	9.8	9.1	9.3	10.0	10.1	11.5	13.9	12.3	15.6	11.3	12.4	10.7	12.6
28.7	29.5	28.1	26.6	26.5	27.5	25.4	25.3	23.4	24.3	22.0	21.3	25.4	24.8
56.2	55.4	57.0	59.2	58.3	58.2	58.7	59.0	61.0	59.7	62.4	63.3	59.2	59.9
53.0	52.2	50.9	50.7	49.9	49.0	51.5	49.8	49.5	50.5	48.9	50.6	50.5	50.3

