

# 第5部

## 栄養素等摂取量の分布



◆第109表◆ エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 kcal			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	1,200	—	90	1,105	386	339	489	626	820	1,114	1,401	1,631	1,719	1,929
	3～5	—	1,550	—	130	1,424	317	737	968	1,040	1,197	1,407	1,660	1,858	1,943	2,070
	6～8	—	1,900	—	133	1,709	408	771	1,140	1,251	1,380	1,709	1,932	2,255	2,380	2,928
	9～11	—	2,250	—	177	2,068	428	1,090	1,437	1,593	1,784	2,008	2,305	2,627	2,806	3,405
	12～14	—	2,550	—	152	2,482	605	1,078	1,683	1,884	2,098	2,373	2,806	3,209	3,554	4,183
	15～17	—	2,750	—	150	2,498	643	1,155	1,552	1,712	2,042	2,513	2,884	3,351	3,664	4,140
	18～29	—	2,650	—	442	2,184	669	903	1,186	1,379	1,739	2,132	2,576	3,069	3,344	4,091
	30～49	—	2,550	—	1,005	2,171	613	798	1,185	1,436	1,763	2,159	2,523	2,900	3,145	3,888
	50～69	—	2,300	—	1,280	2,197	574	1,092	1,369	1,526	1,794	2,143	2,567	2,908	3,136	3,911
	70以上	—	2,050	—	576	1,934	505	812	1,164	1,345	1,589	1,897	2,258	2,548	2,798	3,492
総数	—	—	—	4,135	2,105	620	778	1,158	1,361	1,688	2,070	2,484	2,881	3,143	3,888	
女	1～2	—	1,200	—	82	1,136	373	356	535	769	929	1,138	1,324	1,446	1,720	2,541
	3～5	—	1,500	—	135	1,393	308	771	910	980	1,209	1,368	1,558	1,797	1,870	2,270
	6～8	—	1,700	—	130	1,616	342	981	1,070	1,207	1,394	1,604	1,821	2,010	2,328	2,596
	9～11	—	2,050	—	137	1,911	417	1,150	1,325	1,379	1,610	1,867	2,135	2,510	2,799	2,949
	12～14	—	2,300	—	124	2,047	435	1,132	1,310	1,497	1,741	2,049	2,312	2,639	2,786	3,170
	15～17	—	2,200	—	122	1,998	530	1,100	1,243	1,391	1,676	1,924	2,275	2,606	2,914	3,689
	18～29	—	2,050	—	494	1,659	457	602	952	1,133	1,343	1,640	1,927	2,200	2,490	2,877
	30～49	—	2,000	—	1,127	1,722	460	655	1,007	1,194	1,410	1,697	2,007	2,320	2,491	2,941
	50～69	—	1,900	—	1,462	1,790	469	783	1,083	1,234	1,479	1,758	2,045	2,395	2,616	3,095
	70以上	—	1,700	—	747	1,619	434	672	955	1,107	1,333	1,599	1,887	2,181	2,358	2,868
総数	—	—	—	4,560	1,719	471	667	998	1,166	1,398	1,687	1,993	2,324	2,540	3,013	
妊婦	—	+350	—	29	1,836	428	911	1,199	1,275	1,668	1,824	2,063	2,421	2,494	2,945	
授乳婦	—	+600	—	38	1,874	567	846	846	1,031	1,528	1,836	2,071	2,891	2,970	3,039	
小計	—	—	—	67	1,858	508	846	948	1,252	1,543	1,834	2,071	2,494	2,925	3,039	
総数+小計	—	—	—	4,627	1,721	472	667	998	1,167	1,400	1,690	1,995	2,328	2,542	3,013	
全国	—	—	—	8,762	1,902	580	735	1,070	1,231	1,508	1,844	2,239	2,651	2,912	3,545	

EAR：平均必要量，RDA：栄養所要量，UL：許容上限摂取量。ここでは，生活活動強度III（適度）の所要量を示す。

◆第110表◆ たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 g			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	35	—	90	38.5	16.8	9.8	14.1	19.2	26.2	35.0	49.8	59.0	69.8	85.4
	3~5	—	45	—	130	50.7	13.7	25.7	29.4	32.8	40.6	50.0	60.3	66.8	74.9	90.2
	6~8	—	60	—	133	62.7	19.0	26.4	38.6	42.9	49.8	60.2	73.9	86.8	98.2	131.9
	9~11	—	75	—	177	73.2	16.9	36.2	48.0	52.6	61.0	72.4	83.2	97.5	104.9	118.0
	12~14	—	85	—	152	88.5	23.9	36.9	50.4	61.8	74.0	85.3	100.3	120.5	128.5	162.8
	15~17	—	80	—	150	87.7	26.3	43.2	50.5	54.2	69.5	84.7	101.2	120.3	138.0	164.6
	18~29	—	70	—	442	78.7	27.3	24.2	40.0	47.1	60.5	74.9	92.3	114.4	128.5	161.6
	30~49	—	70	—	1,005	77.3	27.4	22.2	40.9	47.8	61.3	74.9	91.1	108.3	116.6	158.1
	50~69	—	65	—	1,280	82.0	25.5	35.8	45.1	52.2	64.6	79.2	97.0	114.4	126.8	151.3
	70以上	—	65	—	576	72.0	22.6	27.4	38.4	42.3	56.5	70.5	85.8	99.2	110.2	140.3
総数	—	—	—	4,135	76.6	26.4	24.1	38.9	46.3	59.4	74.1	91.2	109.2	119.9	146.6	
女	1~2	—	35	—	82	38.7	14.5	9.1	18.3	19.8	29.1	36.8	49.0	54.5	60.0	83.7
	3~5	—	45	—	135	48.7	12.3	27.3	30.9	33.8	40.4	46.4	55.5	66.6	71.6	84.5
	6~8	—	55	—	130	58.3	14.8	32.3	36.0	39.4	47.7	57.6	68.3	77.9	83.7	99.0
	9~11	—	65	—	137	70.4	16.8	45.7	48.7	53.3	57.5	68.0	80.5	96.3	104.0	113.1
	12~14	—	70	—	124	74.6	18.8	42.5	46.4	53.0	62.3	70.6	87.6	99.2	110.1	130.5
	15~17	—	65	—	122	76.8	25.6	28.2	45.7	49.3	60.0	73.8	87.9	105.1	120.1	172.0
	18~29	—	55	—	494	62.6	19.1	19.6	33.3	39.1	48.9	62.1	75.0	86.6	95.5	109.2
	30~49	—	55	—	1,127	64.3	20.5	23.4	33.7	40.3	50.5	62.7	76.5	90.6	100.0	119.1
	50~69	—	55	—	1,462	70.5	22.6	26.1	38.0	44.0	55.5	68.7	83.8	98.5	110.0	134.7
	70以上	—	55	—	747	62.8	20.6	23.2	32.5	36.9	47.8	62.5	75.4	87.1	97.6	122.6
総数	—	—	—	4,560	65.6	21.6	22.9	33.7	40.0	50.7	64.0	78.0	93.0	103.2	126.7	
妊婦 授乳婦	—	+10	—	29	63.2	19.1	26.2	32.6	36.1	48.6	64.5	72.2	88.0	90.4	114.3	
	—	+20	—	38	66.1	22.9	22.9	33.3	39.6	52.0	64.3	74.2	96.9	106.3	140.4	
	—	—	—	67	64.8	21.2	22.9	33.3	39.6	49.5	64.5	73.6	92.9	100.1	140.4	
総数+小計	—	—	4,627	65.6	21.6	22.9	33.7	40.0	50.7	64.1	78.0	92.9	103.2	126.7		
全国	—	—	—	8,762	70.8	24.6	23.2	35.5	42.1	54.2	68.4	84.6	101.4	112.9	140.4	

◆第111表◆ 動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1～2	—	—	90	21.7	11.9	0.0	5.2	8.3	12.3	19.8	26.8	37.7	44.2	63.9
	3～5	—	—	130	29.6	10.7	9.9	13.2	17.3	21.6	29.8	35.6	43.4	48.3	60.7
	6～8	—	—	133	36.2	15.8	11.3	16.3	21.1	25.3	32.5	43.0	56.3	64.8	90.8
	9～11	—	—	177	40.3	13.2	15.3	19.8	24.3	31.6	38.9	47.9	57.6	60.8	80.2
	12～14	—	—	152	49.5	19.4	14.6	21.3	25.7	38.5	47.1	59.9	74.1	83.6	110.8
	15～17	—	—	150	50.2	21.2	13.3	23.5	27.5	34.1	48.0	62.0	75.4	85.6	122.9
	18～29	—	—	442	44.0	21.5	6.6	14.6	20.0	28.8	40.2	56.2	74.9	80.8	106.5
	30～49	—	—	1,005	42.4	22.7	6.0	14.2	19.9	29.3	39.7	52.7	66.7	76.7	105.4
	50～69	—	—	1,280	44.0	20.9	7.9	15.0	19.7	29.5	41.7	54.9	70.5	83.7	108.5
	70以上	—	—	576	36.6	17.8	4.3	11.6	15.0	23.0	34.9	47.4	58.9	69.1	85.7
総数	—	—	4,135	41.7	20.8	6.5	14.0	18.5	27.8	39.2	52.4	67.7	77.4	103.8	
女	1～2	—	—	82	22.6	11.6	0.3	6.3	8.4	12.1	22.4	30.4	37.0	40.8	56.8
	3～5	—	—	135	27.7	10.1	11.1	13.1	17.3	20.9	26.6	34.2	39.9	47.5	58.6
	6～8	—	—	130	32.5	12.0	11.6	15.5	18.3	23.9	31.3	38.7	47.2	52.9	68.6
	9～11	—	—	137	38.4	13.6	15.2	20.0	22.6	28.6	37.0	46.2	59.5	66.6	72.1
	12～14	—	—	124	41.0	14.7	18.9	21.9	24.0	31.1	38.2	48.6	59.4	70.8	83.9
	15～17	—	—	122	45.4	20.0	9.7	21.5	26.5	32.3	42.3	54.9	68.1	79.1	109.6
	18～29	—	—	494	34.4	15.0	4.6	10.7	15.3	23.4	33.6	44.0	53.5	60.0	76.6
	30～49	—	—	1,127	33.7	16.4	3.6	10.4	14.8	22.3	32.0	42.9	55.4	63.0	82.8
	50～69	—	—	1,462	36.9	17.6	5.3	11.6	16.4	24.9	34.8	46.6	60.0	68.5	90.3
	70以上	—	—	747	32.1	16.0	3.6	9.7	13.6	20.2	30.7	41.0	53.4	61.3	77.4
総数	—	—	4,560	34.8	16.6	4.6	11.0	15.4	23.2	32.9	44.0	56.1	64.3	82.2	
妊婦	—	—	29	32.0	15.0	0.0	12.4	12.7	23.0	31.3	35.7	50.9	63.1	72.8	
授乳婦	—	—	38	31.7	14.8	4.9	15.1	15.8	21.6	30.2	37.8	49.7	67.8	77.1	
小計	—	—	67	31.8	14.8	0.0	12.7	15.6	21.6	30.6	37.8	49.7	63.1	77.1	
総数+小計	—	—	4,627	34.7	16.6	4.6	11.0	15.4	23.2	32.9	43.9	56.1	64.2	82.2	
全国	—	—	8,762	38.0	19.0	5.2	12.2	16.9	25.1	35.6	47.9	61.6	71.6	94.5	

注) 単位: g

◆第112表◆ 脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1～2	—	—	90	34.1	17.2	7.4	10.5	12.7	20.2	31.3	45.3	62.3	64.7	81.2
	3～5	—	—	130	46.3	15.3	19.0	24.5	28.2	35.1	44.0	56.3	67.9	71.5	84.1
	6～8	—	—	133	56.5	19.5	23.2	30.9	34.4	40.7	54.5	68.7	81.9	91.0	102.6
	9～11	—	—	177	65.8	19.5	29.5	38.5	43.7	52.0	64.3	76.3	91.1	101.0	128.7
	12～14	—	—	152	76.9	29.8	28.0	39.2	45.2	57.1	70.5	92.4	117.0	135.0	170.3
	15～17	—	—	150	80.4	29.6	29.9	36.6	46.6	60.2	76.2	97.0	119.5	136.5	165.1
	18～29	—	—	442	67.1	28.1	17.2	24.7	32.9	48.0	65.3	82.3	101.8	112.5	155.6
	30～49	—	—	1,005	61.3	27.7	12.0	23.6	30.6	43.3	57.6	76.9	94.0	108.5	141.2
	50～69	—	—	1,280	55.6	23.4	14.2	22.8	28.8	39.0	52.7	68.3	86.7	97.5	127.7
	70以上	—	—	576	45.7	20.6	9.7	16.9	21.9	31.1	42.9	58.0	72.6	83.0	109.9
総数	—	—	4,135	58.2	26.3	12.6	22.3	28.7	40.1	54.5	73.0	90.9	106.1	136.7	
女	1～2	—	—	82	34.6	14.9	4.6	11.9	18.0	24.2	34.4	42.0	47.3	56.9	102.5
	3～5	—	—	135	45.4	14.7	16.3	24.1	28.9	35.8	43.5	52.7	67.1	73.0	89.2
	6～8	—	—	130	53.4	16.9	23.7	29.5	33.3	41.4	51.9	63.4	76.1	84.6	99.8
	9～11	—	—	137	60.8	18.2	28.7	37.3	41.8	49.2	58.1	68.6	88.4	98.2	105.4
	12～14	—	—	124	64.2	20.0	27.1	34.5	38.2	53.0	59.9	76.1	93.4	104.7	113.6
	15～17	—	—	122	67.3	23.8	24.9	37.3	40.7	51.1	64.1	78.1	96.6	106.8	123.6
	18～29	—	—	494	53.5	22.6	10.8	22.7	27.5	36.5	50.9	67.0	84.8	93.5	122.0
	30～49	—	—	1,127	53.1	22.0	10.2	21.2	27.4	38.1	51.4	65.8	81.2	90.3	118.3
	50～69	—	—	1,462	49.3	21.0	11.2	20.4	24.8	34.3	47.3	61.4	76.9	87.2	111.3
	70以上	—	—	747	40.4	18.7	7.8	13.6	18.3	27.1	37.3	51.7	66.4	75.6	91.3
総数	—	—	4,560	50.2	21.6	10.4	19.5	24.8	34.8	47.9	62.8	78.0	89.3	112.0	
妊婦	—	—	29	58.7	24.5	5.0	27.8	32.8	42.1	54.9	72.8	93.3	97.4	118.8	
授乳婦	—	—	38	62.1	25.8	19.9	20.4	25.9	48.4	61.8	73.4	98.3	107.9	134.0	
小計	—	—	67	60.6	25.1	5.0	20.7	27.9	42.1	60.3	73.4	97.3	98.5	134.0	
総数+小計	—	—	4,627	50.4	21.7	10.4	19.6	24.8	34.9	48.0	62.9	78.2	89.7	112.2	
全国	—	—	8,762	54.1	24.3	11.1	20.8	26.4	37.0	51.0	67.5	85.6	97.5	127.3	

注) 単位：g

◆第113表◆ 動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1～2	—	—	90	18.4	12.9	0.0	2.5	4.2	9.3	16.7	24.3	34.4	41.5	66.5
	3～5	—	—	130	24.2	11.1	3.1	9.4	11.6	16.8	23.2	30.2	36.7	41.2	58.7
	6～8	—	—	133	28.6	11.7	7.4	11.4	15.7	19.3	27.9	34.8	45.1	49.1	59.8
	9～11	—	—	177	34.5	13.1	11.3	16.3	20.0	25.1	33.7	41.2	51.2	59.8	66.7
	12～14	—	—	152	40.6	19.8	12.6	17.3	21.1	26.7	35.9	49.6	67.6	79.2	100.4
	15～17	—	—	150	40.7	21.3	7.6	14.0	18.8	26.4	37.5	48.0	72.1	82.0	126.0
	18～29	—	—	442	33.7	19.5	2.2	8.8	11.6	19.8	31.7	44.1	56.7	66.9	101.7
	30～49	—	—	1,005	30.4	18.2	1.2	6.7	10.9	18.1	27.7	39.5	50.7	61.7	98.5
	50～69	—	—	1,280	28.0	16.9	2.6	6.3	9.7	16.1	25.0	36.6	49.6	58.1	81.2
	70以上	—	—	576	23.3	14.1	0.6	4.9	7.5	13.4	20.6	31.0	42.6	49.0	64.4
	総数	—	—	4,135	29.4	17.6	1.8	6.7	10.4	17.4	26.5	38.2	50.7	60.8	88.5
	女	1～2	—	—	82	19.9	12.0	0.3	3.8	5.4	11.1	19.3	25.9	32.2	40.9
3～5		—	—	135	22.8	10.4	8.2	10.0	11.8	15.2	21.4	27.6	34.9	43.8	54.0
6～8		—	—	130	27.6	12.6	6.7	13.0	14.5	18.8	25.8	34.4	43.1	48.1	65.9
9～11		—	—	137	31.1	12.7	10.8	13.8	16.9	23.2	28.4	36.4	47.5	61.1	66.2
12～14		—	—	124	33.4	14.3	11.3	16.7	18.5	23.5	31.2	38.8	52.5	65.8	76.6
15～17		—	—	122	34.9	15.3	7.2	15.1	19.3	24.7	32.9	41.9	56.6	60.9	71.8
18～29		—	—	494	25.9	14.4	2.2	6.5	9.5	14.8	24.0	34.5	45.3	53.9	65.9
30～49		—	—	1,127	25.0	14.9	1.4	5.5	8.4	14.5	22.6	32.7	44.4	51.3	70.9
50～69		—	—	1,462	24.0	13.9	1.6	5.5	8.1	13.2	21.9	32.1	42.0	49.0	67.3
70以上		—	—	747	19.8	12.2	0.5	3.7	6.5	11.1	17.5	26.1	36.7	43.5	58.6
総数		—	—	4,560	24.5	14.2	1.5	5.7	8.6	14.1	22.3	32.3	42.8	50.3	67.1
妊婦		—	—	29	25.1	13.7	0.0	9.6	14.2	16.7	20.9	28.2	47.1	51.0	62.4
授乳婦	—	—	38	25.6	15.5	1.4	2.8	5.3	11.3	25.5	35.2	49.4	56.1	62.9	
小計	—	—	67	25.4	14.7	0.0	3.9	8.1	15.6	22.7	35.2	47.1	55.0	62.9	
総数+小計	—	—	4,627	24.5	14.2	1.4	5.7	8.6	14.2	22.4	32.4	42.9	50.5	67.0	
全国	—	—	8,762	26.8	16.1	1.6	6.2	9.3	15.6	24.2	35.2	47.1	55.9	78.3	

注) 単位：g

◆第114表◆ 脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1~2	—	25~30	90	27.2	8.1	9.3	12.3	18.0	21.0	28.0	33.2	36.1	39.7	46.9
	3~5	—	25~30	130	29.2	6.5	14.1	15.7	21.9	24.9	29.4	33.1	37.5	40.0	45.2
	6~8	—	25~30	133	29.5	6.0	14.4	19.5	22.2	25.4	29.5	33.5	37.4	39.2	43.4
	9~11	—	25~30	177	28.5	5.3	13.6	20.4	21.7	24.8	28.6	32.0	35.3	37.1	40.9
	12~14	—	25~30	152	27.4	6.4	12.5	17.4	20.0	22.8	27.1	31.4	35.9	38.7	41.6
	15~17	—	25~30	150	28.6	6.0	17.1	18.6	20.6	24.3	28.5	32.5	36.8	39.1	41.9
	18~29	—	20~25	442	27.3	6.7	11.0	15.3	19.4	23.0	27.6	31.5	35.7	38.3	42.9
	30~49	—	20~25	1,005	25.1	7.4	8.2	13.4	16.2	19.7	24.8	30.1	34.4	37.1	43.4
	50~69	—	20~25	1,280	22.6	6.7	8.8	12.2	14.1	17.8	22.2	27.0	31.5	33.9	39.9
	70以上	—	20~25	576	21.0	7.0	5.7	10.4	12.4	16.2	20.8	25.6	30.3	33.4	39.5
総数	—	—	4,135	24.7	7.4	8.1	12.9	15.1	19.6	24.5	29.7	34.1	36.8	42.0	
女	1~2	—	25~30	82	27.0	7.1	8.7	16.9	18.5	22.3	26.8	31.8	36.4	38.5	43.7
	3~5	—	25~30	135	29.1	5.8	16.4	19.3	22.9	25.6	29.1	31.8	36.5	40.5	41.8
	6~8	—	25~30	130	29.5	5.7	16.3	18.9	22.3	25.7	29.8	33.6	36.7	38.6	42.2
	9~11	—	25~30	137	28.5	4.9	17.1	20.6	22.2	25.6	28.2	32.0	35.0	36.5	38.8
	12~14	—	25~30	124	28.0	5.5	16.8	20.7	22.3	24.5	27.3	30.9	34.7	37.3	47.2
	15~17	—	25~30	122	30.3	6.4	18.8	20.3	22.5	26.5	30.2	33.1	38.6	41.0	46.3
	18~29	—	20~25	494	28.7	7.8	11.5	16.3	18.7	23.2	28.4	34.0	38.4	41.0	48.0
	30~49	—	20~25	1,127	27.3	7.6	10.1	14.7	17.6	22.4	27.3	32.2	36.4	39.9	46.7
	50~69	—	20~25	1,462	24.4	7.1	8.2	13.4	15.4	19.5	24.0	29.1	33.8	36.8	41.4
	70以上	—	20~25	747	21.9	6.8	6.1	10.5	13.0	17.7	21.9	26.6	30.6	33.2	38.1
総数	—	—	4,560	25.9	7.5	8.6	13.8	16.5	20.9	25.9	30.7	35.5	38.4	44.5	
妊婦	—	20~30	29	28.0	8.4	4.9	16.9	17.6	22.1	28.3	32.0	40.7	42.5	42.9	
授乳婦	—	20~30	38	29.4	7.2	12.2	12.9	20.9	25.0	30.5	32.7	40.6	42.4	43.1	
小計	—	—	67	28.8	7.8	4.9	16.9	19.5	24.2	28.9	32.7	40.6	42.4	43.1	
総数+小計	—	—	4,627	25.9	7.5	8.6	13.8	16.5	20.9	25.9	30.8	35.6	38.4	44.4	
全国	—	—	8,762	25.3	7.5	8.2	13.3	15.8	20.3	25.3	30.2	34.9	37.5	43.3	

注) 単位: %

◆第115表◆ 炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	—	—	—	90	159.4	57.2	45.0	72.0	84.5	116.7	158.5	198.3	228.6	237.2	387.2	
1～2	—	—	—	130	197.5	50.3	92.0	120.8	137.0	159.2	196.2	230.8	260.9	277.2	317.5	
3～5	—	—	—	133	232.4	57.8	92.5	142.5	165.4	195.2	233.2	264.6	293.4	315.7	412.8	
6～8	—	—	—	177	289.4	66.9	157.1	206.6	216.5	246.0	279.8	319.1	373.5	437.6	511.2	
9～11	—	—	—	152	350.7	88.3	171.6	218.1	241.7	299.8	333.4	405.6	462.1	484.3	598.6	
12～14	—	—	—	150	343.8	91.7	169.3	195.3	232.9	283.1	336.2	391.6	487.2	506.5	579.4	
15～17	—	—	—	442	301.1	100.3	105.3	157.2	188.7	231.0	286.6	358.0	435.9	479.9	588.2	
18～29	—	—	—	1,005	292.9	88.6	111.1	152.4	180.5	234.7	288.5	346.2	405.9	437.8	536.3	
30～49	—	—	—	1,280	302.5	89.9	138.9	168.0	200.3	242.2	294.7	350.8	417.4	460.3	588.2	
50～69	—	—	—	576	285.8	80.1	137.4	167.9	190.2	229.5	279.6	331.7	385.8	430.2	522.2	
70以上	—	—	—	4,135	291.7	92.0	105.7	155.4	182.6	229.1	284.5	343.9	409.8	452.0	544.3	
総数	—	—	—	82	164.2	58.8	60.2	87.1	100.5	120.1	161.9	191.0	213.1	261.5	459.1	
女	—	—	—	135	193.9	48.1	98.4	123.0	136.5	163.5	192.2	212.8	257.4	293.4	328.3	
1～2	—	—	—	130	221.8	50.8	116.9	150.1	168.4	186.3	215.9	254.3	293.0	309.7	366.0	
3～5	—	—	—	137	265.6	64.2	158.9	179.9	192.6	217.3	255.8	298.6	346.8	398.5	450.0	
6～8	—	—	—	124	286.6	64.5	145.0	173.1	209.9	244.1	287.6	329.5	363.5	389.4	442.3	
9～11	—	—	—	122	263.3	76.3	120.2	145.7	166.7	220.6	256.7	307.4	362.9	382.9	497.8	
12～14	—	—	—	494	223.2	67.6	55.8	123.4	146.7	179.3	221.6	260.1	311.6	340.8	410.9	
15～17	—	—	—	1,127	234.4	67.8	94.6	137.3	154.5	190.0	230.3	271.4	317.5	359.6	437.8	
18～29	—	—	—	1,462	257.6	73.0	115.0	150.3	171.4	208.3	253.5	296.8	347.0	382.9	477.5	
30～49	—	—	—	747	246.4	69.0	101.9	146.3	169.3	200.8	240.4	282.2	328.0	365.4	461.5	
50～69	—	—	—	4,560	242.9	71.5	94.3	138.2	159.6	195.4	237.5	283.6	331.6	366.5	449.6	
70以上	—	—	—	29	258.1	56.6	169.6	181.4	187.6	225.0	254.8	287.2	314.1	329.7	449.9	
総数	—	—	—	38	256.4	79.7	78.0	118.9	141.1	204.4	255.9	288.9	385.0	400.8	429.5	
妊婦	—	—	—	67	257.2	70.1	78.0	141.1	181.4	210.7	255.6	288.9	334.5	398.9	449.9	
授乳婦	—	—	—	4,627	243.1	71.5	94.3	138.3	159.7	195.7	237.8	283.8	331.6	367.2	449.6	
小計	—	—	—	8,762	266.1	85.3	98.4	145.9	166.1	208.2	257.9	313.5	375.2	420.5	515.2	
総数+小計	—	—	—													
全国	—	—	—													

注) 単位: g



◆第116表◆ 食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	—	90	4.8	2.3	0.6	1.1	2.4	3.3	4.5	6.0	7.8	9.8	11.3	
	3~5	—	—	130	6.2	2.4	1.7	3.1	3.6	4.4	5.8	7.8	9.6	11.3	12.5	
	6~8	—	—	133	7.8	2.6	2.8	3.8	4.9	6.0	7.5	9.6	11.1	12.9	15.5	
	9~11	—	—	177	9.6	3.4	4.5	5.2	5.9	7.6	8.9	10.8	13.5	16.5	20.3	
	12~14	—	—	152	10.6	3.1	4.1	6.5	6.7	8.2	10.3	13.1	15.1	15.8	17.2	
	15~17	—	—	150	11.3	4.1	5.0	6.2	6.7	8.4	10.7	13.7	16.9	18.4	26.3	
	18~29	—	—	442	11.6	4.7	2.1	5.2	6.2	8.3	11.3	14.0	17.6	19.6	27.0	
	30~49	—	—	1,005	11.6	4.6	3.0	5.0	6.2	8.5	11.1	14.2	17.8	20.0	25.5	
	50~69	—	—	1,280	12.8	5.1	4.3	6.1	7.2	9.3	12.0	15.5	19.2	22.4	29.3	
	70以上	—	—	576	11.9	5.0	3.4	5.0	6.1	8.4	11.3	14.2	18.8	21.5	27.1	
	総数	—	—	4,135	11.5	4.9	2.8	4.7	5.9	8.0	10.9	14.0	17.8	20.3	26.8	
	女	1~2	—	—	82	5.0	2.3	1.1	1.7	2.0	3.3	5.0	6.5	7.9	8.8	11.5
		3~5	—	—	135	6.0	2.3	2.1	2.9	3.4	4.5	5.7	7.1	9.4	10.3	13.8
6~8		—	—	130	7.5	2.7	3.2	4.0	4.6	5.6	7.0	9.1	10.3	12.0	16.0	
9~11		—	—	137	9.6	3.2	4.9	5.8	6.2	7.2	8.8	11.7	14.3	16.2	18.2	
12~14		—	—	124	9.8	3.3	5.0	5.7	6.2	7.3	9.3	12.2	14.2	15.5	17.4	
15~17		—	—	122	10.2	3.8	2.7	5.4	6.3	7.5	9.5	12.3	15.2	17.4	21.2	
18~29		—	—	494	9.4	3.5	3.3	4.6	5.3	6.7	9.0	11.4	13.7	15.7	20.6	
30~49		—	—	1,127	9.9	4.1	2.2	4.5	5.3	7.2	9.5	12.0	14.7	17.2	22.2	
50~69		—	—	1,462	11.2	4.4	3.4	5.2	6.4	8.1	10.6	13.5	16.8	18.9	24.6	
70以上		—	—	747	10.5	4.5	2.9	4.5	5.5	7.5	9.8	13.1	16.2	18.9	24.2	
総数		—	—	4,560	10.1	4.3	2.7	4.4	5.3	7.1	9.5	12.2	15.6	17.7	23.2	
妊婦		—	—	29	9.8	2.9	3.2	6.4	7.1	7.9	9.0	11.5	13.8	15.5	17.0	
授乳婦		—	—	38	9.5	2.7	3.7	5.9	6.2	7.1	9.3	11.2	13.5	15.0	15.2	
小計	—	—	67	9.6	2.8	3.2	5.9	6.3	7.8	9.3	11.4	13.5	15.0	17.0		
総数+小計	—	—	4,627	10.1	4.2	2.7	4.5	5.3	7.1	9.5	12.2	15.5	17.7	23.1		
全国	—	—	8,762	10.7	4.6	2.7	4.5	5.6	7.5	10.1	13.1	16.6	19.1	25.2		

注) 単位: g

◆第117表◆ カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)		75	90	95	99
											50	50				
男	1～2	—	900	—	90	1,433	738	316	509	639	996	1,326	1,785	2,342	2,563	5,794
	3～5	—	1,100	—	130	1,689	565	505	846	1,039	1,295	1,645	2,017	2,381	2,641	3,105
	6～8	—	1,350	—	133	2,028	612	759	1,049	1,152	1,624	2,023	2,381	2,890	3,113	3,357
	9～11	—	1,550	—	177	2,420	666	1,090	1,408	1,599	1,921	2,382	2,826	3,236	3,685	4,316
	12～14	—	1,750	—	152	2,735	849	1,117	1,565	1,712	2,136	2,712	3,238	3,718	4,179	5,225
	15～17	—	2,000	—	150	2,423	823	894	1,060	1,440	1,858	2,311	2,975	3,529	3,733	4,617
	18～29	—	2,000	—	442	2,239	896	693	952	1,191	1,592	2,154	2,757	3,373	3,946	4,858
	30～49	—	2,000	—	1,005	2,226	847	706	1,088	1,256	1,664	2,136	2,712	3,260	3,632	4,426
	50～69	—	2,000	—	1,280	2,658	994	927	1,332	1,543	1,968	2,540	3,196	3,943	4,461	5,784
	70以上	—	2,000	—	576	2,556	985	775	1,164	1,369	1,887	2,435	3,162	3,850	4,271	5,354
	総数	—	—	—	4,135	2,401	939	716	1,089	1,330	1,754	2,282	2,932	3,587	4,085	5,163
女	1～2	—	900	—	82	1,349	500	292	618	679	994	1,332	1,649	1,964	2,134	2,847
	3～5	—	1,100	—	135	1,669	489	775	1,001	1,127	1,323	1,603	1,985	2,280	2,522	3,024
	6～8	—	1,200	—	130	1,983	539	724	1,124	1,340	1,625	1,933	2,300	2,806	2,993	3,136
	9～11	—	1,400	—	137	2,311	640	1,080	1,417	1,586	1,872	2,207	2,717	3,151	3,467	4,079
	12～14	—	1,650	—	124	2,393	717	905	1,282	1,490	1,931	2,328	2,918	3,269	3,494	4,417
	15～17	—	2,000	—	122	2,215	831	891	1,144	1,264	1,606	2,065	2,721	3,410	3,630	4,412
	18～29	—	2,000	—	494	1,913	737	537	912	1,079	1,386	1,807	2,295	2,910	3,214	4,237
	30～49	—	2,000	—	1,127	2,060	775	686	967	1,169	1,488	1,977	2,516	3,005	3,378	4,424
	50～69	—	2,000	—	1,462	2,565	995	845	1,218	1,484	1,871	2,417	3,083	3,821	4,360	5,755
	70以上	—	2,000	—	747	2,374	959	706	1,094	1,282	1,684	2,274	2,914	3,534	4,189	4,995
	総数	—	—	—	4,560	2,252	907	694	1,047	1,230	1,621	2,123	2,744	3,376	3,898	5,096
妊婦	—	—	—	—	29	2,112	692	629	1,247	1,276	1,641	1,998	2,531	3,105	3,116	3,806
	—	+0	—	—	38	2,168	886	555	816	860	1,588	2,226	2,539	3,024	4,114	5,014
	—	+500	—	—	67	2,144	803	555	832	1,247	1,588	2,200	2,539	3,024	3,465	5,014
小計	—	—	—	—	2,250	905	688	1,045	1,231	1,621	2,124	2,743	3,368	3,895	5,079	
総数+小計	—	—	—	—	8,762	2,321	925	695	1,066	1,269	1,682	2,194	2,831	3,481	3,984	5,111
全国	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

◆第118表◆ カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99		
男	1～2	448	500	—	90	436.8	290.2	69.9	127.3	161.5	220.1	366.8	599.8	737.6	993.5	1,752.2	
	3～5	448	500	—	130	508.2	225.4	89.8	130.6	182.7	358.1	496.9	641.5	876.8	913.9	1,060.5	
	6～8	517	600	—	133	635.6	239.6	167.4	198.3	343.3	509.1	613.7	731.8	1,003.9	1,068.7	1,246.7	
	9～11	595	700	—	177	739.7	255.2	290.0	411.0	445.0	552.6	706.0	868.7	1,075.0	1,260.1	1,690.7	
	12～14	747	900	—	152	853.1	370.2	172.5	359.2	460.5	611.6	788.2	1,029.9	1,298.2	1,499.6	2,203.3	
	15～17	687	800	—	150	650.6	343.2	138.4	190.8	252.6	392.2	569.9	857.0	1,103.9	1,330.8	1,577.0	
	18～29	606	700	2,500	442	504.6	277.6	69.8	154.9	198.9	301.7	439.1	643.0	896.5	1,042.1	1,306.1	
	30～49	543	600	2,500	1,005	462.1	243.9	86.2	169.5	205.8	285.5	419.0	580.0	788.6	929.6	1,249.8	
	50～69	517	600	2,500	1,280	554.3	280.4	153.5	212.4	261.1	349.5	499.8	687.3	927.8	1,082.5	1,496.6	
	70以上	483	600	—	576	568.9	311.4	119.3	187.4	246.5	342.6	494.7	723.7	985.2	1,193.4	1,560.3	
	総数	—	—	—	4,135	549.6	292.8	111.3	180.5	232.6	338.3	494.9	697.2	938.8	1,097.0	1,469.3	
	女	1～2	448	500	—	82	408.7	224.5	49.5	100.0	131.7	209.0	391.4	583.8	699.4	808.3	1,000.3
		3～5	448	500	—	135	502.2	190.9	99.8	183.7	276.2	357.4	493.6	631.0	752.9	839.4	930.2
		6～8	515	600	—	130	598.9	212.6	164.9	272.8	354.4	465.4	585.7	712.5	852.3	924.7	1,214.6
9～11		595	700	—	137	708.1	242.3	188.8	383.6	467.0	558.8	659.1	823.0	1,011.4	1,132.8	1,369.1	
12～14		616	700	—	124	691.4	284.6	121.2	278.8	374.1	510.0	655.5	854.2	1,081.7	1,134.8	1,383.7	
15～17		564	700	—	122	549.9	294.8	117.2	175.3	234.1	327.9	466.5	743.3	924.9	1,087.6	1,398.9	
18～29		469	600	2,500	494	424.6	206.3	85.2	151.6	183.7	275.7	388.4	534.1	693.6	812.4	1,058.7	
30～49		467	600	2,500	1,127	471.8	238.5	86.3	164.2	203.2	294.3	433.9	601.3	791.7	916.0	1,212.0	
50～69		467	600	2,500	1,462	568.4	286.0	129.5	201.8	244.3	361.5	532.3	716.4	921.9	1,125.4	1,475.1	
70以上		433	600	—	747	543.9	291.8	138.4	187.3	233.2	327.0	488.9	702.8	949.5	1,090.9	1,493.8	
総数		—	—	—	4,560	528.0	270.1	106.9	177.5	222.6	329.7	489.1	671.3	873.7	1,031.1	1,396.0	
妊婦		—	+300	2,500	29	500.1	212.5	92.4	97.9	230.7	368.3	511.3	609.1	855.1	874.1	942.2	
授乳婦		—	+500	2,500	38	506.7	311.0	105.5	127.5	229.1	298.0	417.7	530.5	911.2	1,405.1	1,474.7	
小計		—	—	—	67	503.8	270.9	92.4	127.5	230.7	330.5	446.3	609.1	890.9	942.2	1,474.7	
総数+小計	—	—	—	4,627	527.7	270.1	106.1	177.3	222.8	329.8	488.7	670.9	874.1	1,027.5	1,398.9		
全国	—	—	—	8,762	538.0	281.2	107.6	179.9	226.7	333.5	491.3	682.6	904.9	1,069.1	1,435.0		

◆第119表◆ マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	50	60	130	90	138.8	63.4	36.6	53.6	66.3	101.8	130.9	165.1	222.1	283.1	379.0	
	70	80	200	130	170.3	64.8	57.7	88.1	107.8	132.6	160.8	195.5	238.2	256.0	366.3	
	100	120	250	133	208.8	61.6	70.4	109.6	135.1	171.8	203.6	245.7	287.6	327.5	353.4	
	140	170	500	177	247.8	70.9	123.9	152.7	166.8	196.2	243.5	281.1	335.5	384.8	504.3	
	200	240	600	152	284.0	78.7	137.2	164.9	191.3	231.1	274.6	330.0	393.7	437.7	460.4	
	240	290	650	150	256.8	78.0	97.4	139.9	164.7	204.1	243.8	308.4	354.4	385.9	488.1	
	260	310	700	442	244.0	89.9	69.7	118.9	139.5	180.1	233.4	291.7	361.7	406.1	497.0	
	270	320	700	1,005	253.5	90.4	65.3	132.9	152.7	191.5	243.6	300.9	368.2	412.3	525.1	
	250	300	650	1,280	296.0	101.4	109.0	155.8	182.5	226.5	282.1	351.9	426.0	473.1	574.0	
	230	280	650	576	274.6	97.4	88.3	133.7	160.8	210.3	264.5	325.1	410.7	454.8	534.3	
総数	—	—	—	4,135	263.0	97.4	79.0	124.6	151.1	196.6	252.5	316.9	389.8	435.8	540.2	
女	50	60	130	82	130.0	45.5	39.7	57.3	69.9	96.5	125.2	165.0	191.2	201.8	239.8	
	70	80	200	135	163.6	44.1	71.5	99.6	114.5	133.0	156.5	190.1	223.4	246.8	274.7	
	100	120	250	130	202.6	58.6	78.9	118.7	137.9	164.3	193.3	234.1	280.1	304.7	370.0	
	140	170	500	137	237.3	60.2	126.4	157.3	173.1	187.9	229.7	268.8	332.8	357.1	396.8	
	180	220	600	124	249.3	66.9	105.0	137.6	164.1	203.8	246.6	293.3	338.0	361.3	391.1	
	210	250	650	122	230.1	82.5	108.3	115.7	128.7	163.0	224.3	274.4	350.0	372.5	450.4	
	210	250	700	494	206.1	72.9	60.9	104.7	118.3	157.5	198.2	246.4	296.2	341.7	428.8	
	220	260	700	1,127	227.9	84.4	79.1	113.0	133.3	167.2	217.1	275.4	334.7	379.0	462.4	
	220	260	650	1,462	271.4	97.2	96.8	143.2	161.4	203.9	259.8	324.2	398.1	449.6	576.0	
	200	240	650	747	246.2	91.9	88.2	121.3	144.1	180.2	235.8	295.9	363.7	414.1	529.0	
総数	—	—	—	4,560	239.0	90.9	77.4	115.2	137.4	175.5	226.7	288.2	353.8	403.5	509.1	
妊婦	—	+35	700	29	221.1	64.1	118.7	128.7	130.1	169.1	219.9	258.5	306.3	335.8	375.7	
授乳婦	—	+0	700	38	237.1	85.2	70.7	95.6	118.1	193.8	229.3	275.5	319.6	395.1	509.0	
小計	—	—	—	67	230.2	76.6	70.7	118.1	130.1	172.5	226.4	266.0	317.3	375.7	509.0	
総数+小計	—	—	—	4,627	238.9	90.7	77.4	115.3	137.4	175.5	226.6	288.0	353.3	402.2	509.0	
全国	—	—	—	8,762	250.3	94.7	77.8	119.4	142.9	184.9	239.3	301.3	372.3	419.3	529.7	

◆第120表◆ リン摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	500	600	—	90	608	302	140	213	258	380	546	843	1,004	1,155	1,537	
3~5	560	700	—	130	790	243	348	394	500	614	760	934	1,133	1,178	1,423	
6~8	750	900	—	133	977	304	360	536	607	801	941	1,144	1,363	1,483	1,954	
9~11	980	1,200	—	177	1,130	271	589	721	783	927	1,118	1,285	1,529	1,652	1,810	
12~14	980	1,200	—	152	1,342	397	592	743	909	1,075	1,281	1,541	1,806	2,012	2,450	
15~17	980	1,200	—	150	1,239	401	560	675	758	960	1,209	1,463	1,734	1,996	2,429	
18~29	580	700	4,000	442	1,074	380	340	523	635	828	1,014	1,302	1,581	1,769	2,164	
30~49	580	700	4,000	1,005	1,049	366	301	521	651	824	1,013	1,255	1,463	1,592	2,002	
50~69	580	700	4,000	1,280	1,151	372	460	644	734	892	1,099	1,350	1,623	1,856	2,200	
70以上	580	700	—	576	1,043	351	357	528	631	804	1,015	1,254	1,499	1,675	2,179	
総数	—	—	—	4,135	1,083	378	348	533	651	838	1,043	1,299	1,550	1,754	2,178	
女	500	600	—	82	611	243	134	249	338	424	591	783	920	1,007	1,255	
3~5	560	700	—	135	765	210	348	450	523	628	753	867	1,046	1,193	1,345	
6~8	750	900	—	130	919	261	425	533	627	763	885	1,060	1,250	1,444	1,508	
9~11	980	1,200	—	137	1,080	264	516	708	798	914	1,030	1,231	1,443	1,610	1,842	
12~14	980	1,200	—	124	1,145	318	563	692	760	945	1,093	1,336	1,607	1,719	1,891	
15~17	980	1,200	—	122	1,068	361	377	618	645	811	1,020	1,276	1,593	1,706	2,209	
18~29	580	700	4,000	494	868	277	268	440	524	672	851	1,052	1,236	1,317	1,596	
30~49	580	700	4,000	1,127	911	303	331	465	551	702	885	1,086	1,307	1,453	1,739	
50~69	580	700	4,000	1,462	1,024	339	355	525	617	795	994	1,206	1,459	1,633	2,044	
70以上	580	700	—	747	925	318	356	460	525	692	911	1,109	1,332	1,456	1,851	
総数	—	—	—	4,560	951	324	338	474	561	726	926	1,134	1,368	1,526	1,899	
妊婦	—	+0	4,000	29	907	244	383	481	577	819	911	1,140	1,282	1,283	1,297	
授乳婦	—	+0	4,000	38	948	379	302	411	501	726	895	1,065	1,384	1,685	2,359	
小計	—	—	—	67	930	326	302	466	502	726	911	1,140	1,297	1,384	2,359	
総数+小計	—	—	—	4,627	950	324	338	473	561	726	925	1,135	1,367	1,524	1,899	
全国	—	—	—	8,762	1,013	356	342	498	594	773	979	1,212	1,459	1,643	2,046	

◆第121表◆ 鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	7	20	90	4.3	2.2	0.5	1.6	2.1	2.8	4.2	5.3	6.5	8.0	15.6
	3～5	—	8	25	130	5.3	2.7	2.3	2.7	3.3	4.0	4.9	6.0	7.3	8.4	13.1
	6～8	—	9	30	133	5.9	1.8	2.8	3.4	3.8	4.8	5.6	6.7	8.6	9.0	11.3
	9～11	—	10	35	177	7.0	2.5	3.1	3.9	4.5	5.3	6.6	8.0	10.4	11.5	13.9
	12～14	—	12	35	152	8.0	2.4	3.0	4.5	5.0	6.5	8.0	9.4	11.1	12.1	13.7
	15～17	—	12	40	150	8.1	2.6	3.1	4.6	5.0	6.0	7.7	9.6	11.6	12.8	15.6
	18～29	—	10	40	442	7.9	3.1	2.1	3.5	4.3	5.8	7.5	9.2	11.8	13.6	17.9
	30～49	—	10	40	1,005	7.8	3.1	2.1	3.6	4.5	5.7	7.3	9.4	11.7	13.4	17.7
	50～69	—	10	40	1,280	9.2	3.5	3.1	4.6	5.3	6.9	8.7	11.0	13.8	15.2	20.1
	70以上	—	10	40	576	8.7	3.6	2.6	4.3	5.0	6.3	8.2	10.4	13.3	14.8	19.9
総数	—	—	—	—	4,135	8.1	3.4	2.3	3.7	4.5	5.8	7.7	9.8	12.4	14.1	18.3
女	1～2	—	7	20	82	4.1	1.9	0.9	1.6	1.9	2.6	3.9	5.1	6.2	6.7	14.4
	3～5	—	8	25	135	4.9	1.4	2.3	3.0	3.2	4.0	4.8	5.7	6.7	7.3	9.3
	6～8	—	9	30	130	5.7	1.8	2.1	3.2	3.7	4.7	5.4	6.7	8.3	9.3	9.8
	9～11	—	10 <sup>*1</sup>	35	137	6.8	2.1	3.6	4.0	4.7	5.4	6.4	7.9	9.8	11.1	13.0
	12～14	—	12	35	124	7.2	2.0	2.8	4.5	4.8	5.9	6.9	8.5	9.9	10.7	13.0
	15～17	—	12	40	122	7.7	2.9	3.0	4.0	4.5	5.6	7.3	9.1	11.2	13.3	15.3
	18～29	—	12	40	494	6.8	2.6	1.8	3.1	3.9	5.0	6.5	8.3	10.2	11.3	14.3
	30～49	—	12 <sup>*2</sup>	40	1,127	7.6	7.7	2.0	3.5	4.0	5.2	6.8	9.0	11.1	12.7	17.5
	50～69	—	12 <sup>*2</sup>	40	1,462	8.7	3.7	2.8	4.1	4.8	6.2	8.2	10.4	12.9	15.2	20.3
	70以上	—	10	40	747	8.0	4.7	2.5	3.8	4.4	5.7	7.4	9.6	12.3	14.2	18.1
総数	—	—	—	—	4,560	7.7	5.0	2.2	3.5	4.1	5.4	7.1	9.3	11.7	13.4	17.9
妊婦	—	+8	40	29	7.5	3.6	1.9	3.6	4.6	5.3	7.1	8.5	10.1	12.7	21.9	
授乳婦	—	+8 <sup>*3</sup>	40	38	7.4	3.0	2.2	2.6	4.2	5.2	7.1	8.7	11.7	14.4	15.2	
小計	—	—	—	—	67	7.5	3.3	1.9	3.6	4.3	5.3	7.1	8.6	11.6	12.7	21.9
総数+小計	—	—	—	—	4,627	7.7	5.0	2.2	3.5	4.1	5.4	7.1	9.3	11.7	13.3	17.9
全国	—	—	—	—	8,762	7.9	4.3	2.3	3.6	4.3	5.6	7.4	9.5	12.0	13.8	18.1

注) \*1 11歳女子は12mg/日 \*2 閉経後10mg/日 \*3 分娩後6ヵ月間

◆第122表◆ 亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99		
男	1～2	3.8	5	—	90	4.6	1.9	1.5	1.9	2.4	3.4	4.4	5.9	7.2	8.5	9.8	
	3～5	4.6	6	—	130	6.1	1.7	3.1	3.6	4.0	4.9	5.9	7.2	8.2	9.3	11.7	
	6～8	5.2	6	—	133	7.5	2.4	3.5	4.4	4.9	6.2	7.3	8.7	10.0	11.3	14.4	
	9～11	5.8	7	—	177	9.0	2.0	5.1	6.1	6.5	7.6	8.7	10.2	11.7	12.4	15.3	
	12～14	6.8	8	—	152	10.9	3.0	3.8	6.9	7.6	8.8	10.4	12.7	14.7	15.7	19.4	
	15～17	8.6	10	—	150	10.9	3.5	5.0	6.2	7.2	8.3	10.7	12.8	15.1	16.6	23.2	
	18～29	9.3	11	30	442	9.5	3.6	2.6	4.4	5.6	7.0	9.0	11.4	14.3	16.0	20.3	
	30～49	9.6	12	30	1,005	9.2	3.7	2.9	4.7	5.6	7.0	8.8	10.8	13.0	15.2	21.1	
	50～69	9.0	11	30	1,280	9.4	3.3	3.4	5.2	5.9	7.1	8.9	11.0	13.4	15.6	20.4	
	70以上	8.2	10	—	576	8.3	2.8	3.4	4.4	5.1	6.6	7.8	9.7	11.6	13.3	17.9	
	総数	—	—	—	4,135	9.0	3.4	2.9	4.5	5.4	6.9	8.6	10.7	13.1	15.1	20.2	
	女	1～2	3.8	5	—	82	4.7	1.8	1.2	2.3	2.4	3.4	4.6	5.9	6.6	7.5	10.8
		3～5	4.6	6	—	135	5.9	1.5	3.0	3.4	4.2	4.7	5.9	6.8	7.6	8.6	10.9
6～8		5.1	6	—	130	7.2	2.7	3.5	4.5	4.9	5.8	7.0	8.0	9.8	11.4	14.1	
9～11		5.6	7	—	137	8.3	2.0	5.1	5.7	6.0	6.9	7.9	9.4	11.1	12.2	13.9	
12～14		6.5	8	—	124	9.0	2.4	4.9	5.5	6.2	7.5	8.7	10.1	11.2	13.0	18.4	
15～17		7.3	9	—	122	8.9	2.8	3.4	4.8	5.7	7.1	8.7	10.0	12.4	14.2	17.4	
18～29		7.3	9	30	494	7.4	2.7	2.8	3.9	4.5	5.7	7.2	8.7	10.7	12.2	16.5	
30～49		7.8	10	30	1,127	7.5	2.8	2.6	3.8	4.5	5.7	7.2	8.8	10.5	12.0	17.0	
50～69		7.8	10	30	1,462	8.0	2.8	2.9	4.3	4.9	6.2	7.6	9.5	11.5	13.3	17.0	
70以上		7.0	9	—	747	7.1	2.3	2.8	3.8	4.4	5.5	6.8	8.4	10.1	11.0	14.5	
総数		—	—	—	4,560	7.6	2.7	2.7	3.9	4.6	5.8	7.3	8.9	10.8	12.3	16.5	
妊婦		—	+3	30	29	7.9	3.0	2.9	3.6	4.6	6.6	7.7	9.0	9.9	13.5	19.6	
授乳婦		—	+3	30	38	8.2	3.1	3.5	3.8	4.1	5.8	8.4	9.4	12.8	13.1	19.6	
小計	—	—	—	67	8.1	3.0	2.9	3.8	4.6	6.3	8.0	9.2	10.6	13.1	19.6		
総数+小計	—	—	—	4,627	7.6	2.7	2.7	3.9	4.6	5.8	7.3	8.9	10.8	12.3	16.6		
全国	—	—	—	8,762	8.3	3.1	2.8	4.1	4.9	6.2	7.8	9.8	12.1	13.9	18.5		

◆第123表◆ 銅摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	0.8	—	90	0.62	0.26	0.18	0.29	0.33	0.46	0.61	0.71	0.95	1.19	1.62
	3～5	—	1.0	—	130	0.78	0.24	0.34	0.45	0.52	0.63	0.73	0.87	1.10	1.26	1.54
	6～8	—	1.3	—	133	0.96	0.30	0.36	0.55	0.62	0.78	0.93	1.07	1.39	1.43	1.78
	9～11	—	1.4	—	177	1.17	0.33	0.64	0.75	0.79	0.95	1.11	1.33	1.63	1.75	2.36
	12～14	—	1.8	—	152	1.37	0.38	0.65	0.88	0.95	1.14	1.33	1.56	1.81	1.92	2.99
	15～17	—	1.8	—	150	1.35	0.39	0.70	0.80	0.93	1.08	1.30	1.57	1.85	2.09	2.57
	18～29	—	1.8	9	442	1.25	0.45	0.40	0.61	0.72	0.96	1.19	1.46	1.81	2.02	2.89
	30～49	—	1.8	9	1,005	1.25	0.45	0.37	0.63	0.76	0.96	1.19	1.49	1.78	2.01	2.79
	50～69	—	1.8	9	1,280	1.40	0.48	0.54	0.73	0.88	1.08	1.33	1.64	1.97	2.24	2.91
	70以上	—	1.6	—	576	1.30	0.46	0.49	0.67	0.79	1.01	1.25	1.53	1.86	2.07	2.77
総数	—	—	—	4,135	1.27	0.47	0.39	0.61	0.73	0.96	1.22	1.51	1.83	2.08	2.79	
女	1～2	—	0.8	—	82	0.63	0.24	0.22	0.29	0.35	0.46	0.59	0.78	0.93	1.06	1.31
	3～5	—	1.0	—	135	0.76	0.19	0.37	0.49	0.52	0.62	0.76	0.89	0.99	1.16	1.30
	6～8	—	1.2	—	130	0.92	0.29	0.45	0.56	0.63	0.71	0.86	1.04	1.29	1.47	1.58
	9～11	—	1.4	—	137	1.10	0.28	0.68	0.74	0.77	0.89	1.03	1.30	1.51	1.66	1.91
	12～14	—	1.6	—	124	1.20	0.31	0.69	0.74	0.82	0.96	1.15	1.38	1.59	1.71	2.26
	15～17	—	1.6	—	122	1.13	0.35	0.51	0.63	0.73	0.90	1.07	1.34	1.51	1.70	2.07
	18～29	—	1.6	9	494	1.01	0.36	0.35	0.51	0.60	0.78	0.96	1.21	1.46	1.64	2.14
	30～49	—	1.6	9	1,127	1.06	0.38	0.37	0.53	0.63	0.80	1.02	1.26	1.52	1.74	2.27
	50～69	—	1.6	9	1,462	1.24	0.43	0.47	0.65	0.73	0.96	1.20	1.46	1.78	1.96	2.55
	70以上	—	1.4	—	747	1.13	0.37	0.44	0.61	0.69	0.87	1.09	1.33	1.59	1.80	2.28
総数	—	—	—	4,560	1.11	0.40	0.37	0.56	0.65	0.83	1.06	1.33	1.61	1.82	2.37	
妊婦 授乳婦	—	+0.4	9	29	1.11	0.33	0.45	0.59	0.60	0.88	1.11	1.24	1.60	1.61	2.06	
	—	+0.6	9	38	1.18	0.41	0.46	0.52	0.69	0.94	1.12	1.35	1.59	1.59	2.33	2.54
	—	—	—	67	1.15	0.38	0.45	0.55	0.69	0.93	1.11	1.31	1.59	1.61	2.54	
総数+小計	—	—	—	4,627	1.11	0.40	0.37	0.56	0.65	0.83	1.07	1.33	1.61	1.61	1.81	2.37
全国	—	—	—	8,762	1.19	0.44	0.38	0.58	0.69	0.89	1.14	1.42	1.73	1.95	2.56	



◆第124表◆ ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別)

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{gRE}$			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	300	1,200	90	576	342	3	129	187	313	535	768	1,065	1,233	1,530
	3～5	—	300	1,200	130	720	388	120	243	325	455	652	916	1,244	1,445	2,079
	6～8	—	350	1,200	133	858	541	82	314	438	525	739	1,018	1,469	1,781	3,375
	9～11	—	450	1,200	177	999	697	266	437	526	672	834	1,070	1,430	1,972	3,528
	12～14	—	600	1,500	152	1,026	498	182	342	553	680	957	1,245	1,606	2,081	2,758
	15～17	—	600	1,500	150	922	635	135	209	296	444	801	1,203	1,724	2,257	3,099
	18～29	—	600	1,500	442	836	1,016	68	146	191	243	355	632	1,539	2,005	3,829
	30～49	—	600	1,500	1,005	823	1,097	45	108	188	258	357	612	1,535	2,014	4,342
	50～69	—	600	1,500	1,280	950	836	67	186	258	465	755	1,198	1,772	2,241	4,368
	70以上	—	600	1,500	576	946	851	30	144	242	444	755	1,179	1,773	2,401	3,954
総数	—	—	—	—	4,135	892	887	60	159	243	432	710	1,100	1,623	2,096	3,905
女	1～2	—	300	1,200	82	614	438	97	126	169	285	510	807	1,234	1,299	2,530
	3～5	—	300	1,200	135	681	397	111	220	303	460	607	798	1,127	1,370	1,714
	6～8	—	350	1,200	130	787	332	125	410	449	565	717	951	1,239	1,435	1,759
	9～11	—	450	1,200	137	934	411	225	516	562	636	864	1,034	1,536	1,816	2,402
	12～14	—	540	1,500	124	958	562	143	205	406	679	932	1,148	1,443	1,556	2,629
	15～17	—	540	1,500	122	957	1,196	62	185	250	398	720	1,045	1,433	2,146	7,844
	18～29	—	540	1,500	494	722	611	47	131	178	345	573	932	1,394	1,660	3,235
	30～49	—	540	1,500	1,127	791	839	61	140	211	358	624	988	1,427	1,924	3,653
	50～69	—	540	1,500	1,462	974	778	84	209	274	504	790	1,220	1,815	2,285	3,786
	70以上	—	540	1,500	747	900	756	63	148	212	431	725	1,130	1,680	2,160	3,876
総数	—	—	—	—	4,560	867	758	71	165	241	434	711	1,078	1,570	2,025	3,653
妊婦 授乳婦	—	+60	1,500	—	29	997	1,131	25	111	204	431	721	1,150	1,891	2,965	5,886
	—	+300	1,500	—	38	851	861	110	143	179	449	673	1,018	1,464	1,745	5,381
	—	—	—	—	67	914	982	25	143	204	433	684	1,080	1,550	1,891	5,886
総数+小計	—	—	—	—	4,627	867	762	71	165	240	434	711	1,079	1,569	2,024	3,657
全国	—	—	—	—	8,762	879	823	65	162	242	433	710	1,086	1,605	2,064	3,803

◆ 第125表◆ ビタミンD摂取量の分布(性・年齢階級別)

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{g}$			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	10	50	90	3.9	4.3	0.0	0.1	0.3	0.9	2.4	4.5	10.8	12.8	20.6
	3~5	—	10	50	130	4.9	4.2	0.1	0.6	1.1	2.2	3.6	6.0	12.1	13.5	18.9
	6~8	—	2.5	50	133	4.8	5.3	0.4	0.8	1.0	1.8	2.9	6.5	11.5	15.2	18.2
	9~11	—	2.5	50	177	5.0	6.5	0.2	1.1	1.2	1.8	2.9	5.0	10.4	17.8	36.3
	12~14	—	2.5	50	152	5.9	5.8	0.6	1.3	1.7	2.3	3.5	7.6	16.3	18.3	26.8
	15~17	—	2.5	50	150	6.9	6.7	0.1	0.5	0.9	2.4	4.2	9.8	16.0	22.1	32.8
	18~29	—	2.5	50	442	6.8	9.1	0.0	0.2	0.6	1.8	3.5	7.5	18.1	24.5	43.9
	30~49	—	2.5	50	1,005	7.7	9.4	0.0	0.3	0.7	1.9	4.0	10.7	19.8	25.6	36.7
	50~69	—	2.5	50	1,280	10.7	10.8	0.1	0.7	1.3	2.9	7.4	14.9	25.0	31.2	46.8
	70以上	—	2.5	50	576	9.6	10.9	0.0	0.4	1.3	2.7	6.6	13.2	21.8	27.6	49.2
総数	—	—	—	—	4,135	8.3	9.7	0.0	0.4	1.0	2.2	4.6	11.5	20.5	27.1	42.5
女	1~2	—	10	50	82	4.4	4.7	0.0	0.3	0.6	1.4	2.6	5.8	12.4	14.7	21.1
	3~5	—	10	50	135	3.8	3.6	0.1	0.6	0.9	1.9	2.8	4.3	7.8	9.0	22.0
	6~8	—	2.5	50	130	4.7	5.5	0.8	0.9	1.1	1.7	2.9	6.2	9.4	10.9	26.4
	9~11	—	2.5	50	137	5.7	6.4	0.4	1.0	1.3	1.7	3.3	7.6	13.4	23.7	31.5
	12~14	—	2.5	50	124	6.0	6.2	0.2	1.2	1.4	2.1	3.3	7.9	15.3	20.3	28.2
	15~17	—	2.5	50	122	8.3	9.6	0.3	0.9	1.4	2.5	4.9	11.0	19.6	25.1	35.6
	18~29	—	2.5	50	494	6.0	8.6	0.0	0.3	0.6	1.6	3.3	7.2	13.5	20.1	45.4
	30~49	—	2.5	50	1,127	6.7	7.7	0.0	0.3	0.7	1.8	3.5	9.1	17.1	22.9	33.2
	50~69	—	2.5	50	1,462	9.1	9.5	0.0	0.4	1.0	2.5	6.1	12.8	21.3	26.5	43.0
	70以上	—	2.5	50	747	8.5	9.2	0.0	0.2	1.0	2.5	5.7	11.8	19.7	25.0	33.9
総数	—	—	—	—	4,560	7.5	8.6	0.0	0.4	0.9	2.0	4.3	10.0	18.5	24.3	37.0
妊婦 授乳婦	—	+5	50	29	5.2	5.7	0.0	0.0	0.1	1.8	2.8	6.8	15.6	16.9	21.0	21.5
	—	+5	50	38	4.9	5.4	0.0	0.7	0.7	1.1	2.6	6.6	15.0	17.7	21.5	21.5
	—	—	—	67	5.0	5.5	0.0	0.1	0.4	1.2	2.7	6.8	15.0	16.9	21.5	21.5
総数+小計	—	—	—	4,627	7.5	8.6	0.0	0.4	0.9	2.0	4.3	10.0	18.4	24.2	36.4	36.4
全国	—	—	—	—	8,762	7.9	9.1	0.0	0.4	0.9	2.1	4.4	10.7	19.3	25.4	40.8

◆第126表◆ ビタミンE摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mgα-TE			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	5	300	90	4.7	2.2	0.9	1.4	2.0	3.0	4.6	6.4	7.9	8.3	9.4
	3～5	—	6	400	130	5.9	2.5	1.6	2.5	3.4	4.4	5.2	7.4	8.9	11.3	14.6
	6～8	—	6	400	133	7.2	3.1	2.3	3.2	3.9	5.0	6.9	9.0	10.6	12.6	17.9
	9～11	—	8	500	177	8.9	3.2	3.4	4.0	4.6	6.1	8.0	10.1	11.9	14.5	23.0
	12～14	—	10	600	152	10.1	3.1	2.6	4.6	5.2	7.0	8.5	11.4	14.3	17.2	28.4
	15～17	—	10	600	150	9.8	4.0	2.9	4.2	5.0	6.8	9.6	11.6	14.9	16.9	21.1
	18～29	—	10	600	442	10.3	21.0	2.0	3.2	4.0	6.0	8.1	11.0	14.7	17.5	25.4
	30～49	—	10	600	1,005	8.8	5.5	1.2	3.2	4.0	5.8	8.2	10.6	13.7	16.2	21.9
	50～69	—	10	600	1,280	12.0	30.0	2.3	3.7	4.5	6.1	8.3	11.5	15.4	19.8	106.1
	70以上	—	10	600	576	12.8	38.0	1.2	2.7	3.7	5.4	7.4	10.1	14.1	20.9	158.3
総数	—	—	—	—	4,135	10.4	23.4	1.7	3.2	4.0	5.7	8.0	10.7	14.1	17.3	60.6
女	1～2	—	5	300	82	4.6	2.2	0.9	1.4	1.9	3.1	4.1	6.1	7.1	8.6	11.7
	3～5	—	6	400	135	6.0	2.3	2.3	3.1	3.5	4.3	5.8	7.1	8.7	10.3	13.6
	6～8	—	6	400	130	6.9	2.6	3.0	3.5	4.3	5.0	6.1	8.1	10.6	12.3	14.9
	9～11	—	8	500	137	7.7	2.4	3.3	4.3	5.0	6.0	7.3	9.0	11.1	11.4	16.7
	12～14	—	8	600	124	8.4	3.6	3.2	4.2	4.6	6.2	8.0	9.5	12.1	14.5	25.0
	15～17	—	8	600	122	9.0	3.6	3.3	4.4	5.3	6.0	8.4	11.3	14.3	15.0	19.2
	18～29	—	8	600	494	8.9	15.2	1.4	2.8	3.7	5.1	7.1	9.8	13.6	16.5	34.1
	30～49	—	8	600	1,127	10.1	19.8	1.5	2.9	3.7	5.4	7.4	10.1	13.8	17.0	102.1
	50～69	—	8	600	1,462	12.8	30.3	1.9	3.2	4.0	5.7	8.0	11.1	15.4	20.6	155.8
	70以上	—	8	600	747	11.5	31.2	1.5	2.2	3.0	4.7	6.7	9.3	13.7	17.7	206.2
総数	—	—	—	—	4,560	10.6	24.1	1.6	2.9	3.7	5.2	7.3	10.0	13.8	17.2	108.8
妊婦	—	+2	600	29	8.7	3.5	1.0	3.7	4.5	6.7	8.5	10.8	13.4	14.8	17.8	
授乳婦	—	+3	600	38	8.6	3.0	3.0	3.2	5.5	6.3	8.3	10.3	12.8	15.2	15.7	
小計	—	—	—	—	67	8.7	3.2	1.0	3.7	5.5	6.3	8.4	10.8	12.8	14.8	17.8
総数+小計	—	—	—	—	4,627	10.6	23.9	1.6	2.9	3.7	5.3	7.3	10.0	13.8	17.1	108.7
全国	—	—	—	—	8,762	10.5	23.7	1.6	3.0	3.8	5.5	7.6	10.4	14.0	17.3	78.3

◆第127表◆ ビタミンK摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{g}$			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1~2	—	15	90	132.2	144.5	7.8	18.4	23.0	47.8	91.7	159.5	263.8	344.6	953.3
	3~5	—	20	130	146.6	127.5	27.5	34.6	49.4	72.1	106.3	171.7	280.3	441.2	617.9
	6~8	—	25	133	165.5	119.4	34.5	48.6	68.2	94.0	133.8	185.9	307.7	400.8	642.8
	9~11	—	35	177	190.5	155.0	33.9	68.1	75.7	101.8	134.6	233.5	352.0	479.9	648.9
	12~14	—	50	152	209.1	135.0	25.7	74.5	88.2	117.6	169.0	246.5	394.3	496.8	652.1
	15~17	—	60	150	214.4	153.3	19.5	47.3	67.0	107.8	178.2	273.5	426.4	577.0	659.9
	18~29	—	65	442	219.1	189.2	15.4	37.0	58.4	96.8	157.8	266.4	484.6	630.2	885.9
	30~49	—	65	1,005	228.0	189.6	11.6	39.5	56.5	94.6	169.5	308.6	487.6	605.1	924.6
	50~69	—	65	1,280	291.4	233.8	24.0	49.6	70.6	121.4	220.6	401.4	595.1	719.5	1,035.4
	70以上	—	55	576	273.7	234.4	12.9	35.6	58.8	104.5	204.1	381.4	572.0	725.0	1,190.6
総数	—	—	4,135	243.6	207.3	17.4	41.6	60.9	101.4	176.5	322.6	526.8	648.9	947.8	
女	1~2	—	15	82	120.4	122.9	7.7	13.6	21.1	41.0	75.9	153.0	340.6	420.7	465.9
	3~5	—	20	135	146.7	120.5	20.5	32.7	49.9	77.5	105.8	165.8	312.9	471.7	541.0
	6~8	—	25	130	147.9	96.6	17.2	57.6	62.9	84.1	114.4	184.3	277.5	353.3	451.4
	9~11	—	35	137	184.7	127.3	56.5	65.6	76.0	102.7	141.9	230.2	341.6	447.8	726.5
	12~14	—	50	124	198.5	132.6	20.2	64.0	83.3	112.5	144.7	250.6	419.9	476.3	592.6
	15~17	—	55	122	215.7	173.9	30.0	46.4	62.8	95.7	160.6	248.7	482.1	561.6	749.8
	18~29	—	55	494	210.1	177.7	14.2	29.6	47.9	84.0	150.4	278.6	476.8	565.3	809.1
	30~49	—	55	1,127	226.6	188.1	15.3	32.2	49.1	92.4	166.2	308.0	489.9	615.7	861.4
	50~69	—	55	1,462	289.6	237.1	18.2	47.1	69.1	116.1	219.1	405.7	588.5	735.1	999.2
	70以上	—	50	747	257.7	214.4	11.2	36.1	52.7	103.3	194.0	347.6	553.5	679.0	971.2
総数	—	—	4,560	241.3	205.7	16.0	36.7	57.2	96.7	174.1	331.2	528.4	636.7	941.2	
妊婦 授乳婦	—	+0	30,000	29	195.0	181.1	13.9	20.9	30.9	87.3	176.0	253.9	365.0	377.3	952.2
	—	+0	30,000	38	293.9	260.6	20.4	29.2	44.1	86.5	203.0	362.5	847.1	866.7	924.1
	—	—	—	67	251.1	233.3	13.9	29.2	40.8	86.5	181.6	328.8	648.8	856.6	952.2
総数+小計	—	—	4,627	241.4	206.1	16.0	36.4	57.1	96.5	174.5	331.1	529.3	639.4	941.2	
全国	—	—	—	8,762	242.4	206.6	16.6	39.4	58.9	98.8	175.2	527.9	644.6	947.1	

◆第128表◆ ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の分布(性・年齢階級別)

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	0.4	0.5	—	90	0.51	0.21	0.14	0.16	0.21	0.33	0.51	0.66	0.79	0.89	0.97
	3~5	0.5	0.6	—	130	0.64	0.21	0.24	0.36	0.41	0.50	0.63	0.76	0.91	1.06	1.29
	6~8	0.7	0.8	—	133	0.92	0.96	0.35	0.42	0.54	0.66	0.80	1.01	1.19	1.29	2.17
	9~11	0.8	1.0	—	177	1.04	0.34	0.52	0.60	0.69	0.84	0.99	1.18	1.45	1.79	2.20
	12~14	0.9	1.1	—	152	1.28	0.65	0.48	0.68	0.78	0.92	1.15	1.44	1.80	2.07	3.83
	15~17	1.0	1.2	—	150	1.21	0.75	0.36	0.51	0.61	0.81	1.09	1.45	1.82	2.19	4.56
	18~29	0.9	1.1	—	442	1.27	2.57	0.26	0.40	0.52	0.68	0.95	1.30	1.67	2.40	6.96
	30~49	0.9	1.1	—	1,005	1.12	2.02	0.27	0.38	0.45	0.62	0.85	1.16	1.67	2.07	5.86
	50~69	0.9	1.1	—	1,280	2.07	8.42	0.32	0.43	0.50	0.66	0.88	1.19	1.72	2.41	50.75
	70以上	0.9	1.1	—	576	2.34	9.90	0.29	0.37	0.44	0.59	0.76	1.05	1.53	3.35	60.97
総数	—	—	—	4,135	1.57	6.13	0.26	0.39	0.47	0.64	0.86	1.17	1.60	2.14	12.95	
女	1~2	0.4	0.5	—	82	0.52	0.25	0.09	0.21	0.27	0.35	0.47	0.62	0.88	1.13	1.24
	3~5	0.5	0.6	—	135	0.66	0.26	0.27	0.36	0.39	0.52	0.59	0.74	0.93	1.23	1.72
	6~8	0.6	0.7	—	130	0.84	0.28	0.44	0.48	0.52	0.65	0.80	1.00	1.18	1.29	1.83
	9~11	0.7	0.8	—	137	1.00	0.35	0.41	0.60	0.67	0.80	0.92	1.11	1.41	1.61	2.09
	12~14	0.8	1.0	—	124	1.03	0.40	0.33	0.47	0.59	0.76	1.00	1.20	1.43	1.71	2.03
	15~17	0.8	1.0	—	122	1.63	5.09	0.33	0.45	0.52	0.72	0.92	1.14	1.58	1.84	40.42
	18~29	0.7	0.8	—	494	0.96	1.85	0.22	0.34	0.41	0.53	0.74	0.95	1.26	1.63	11.00
	30~49	0.7	0.8	—	1,127	1.26	4.81	0.20	0.34	0.40	0.54	0.72	0.98	1.34	1.81	13.30
	50~69	0.7	0.8	—	1,462	1.96	8.80	0.25	0.38	0.46	0.59	0.78	1.05	1.45	2.00	35.24
	70以上	0.7	0.8	—	747	1.79	7.80	0.17	0.32	0.37	0.50	0.70	0.96	1.35	2.58	30.48
総数	—	—	—	4,560	1.49	6.46	0.21	0.34	0.42	0.56	0.75	1.01	1.36	1.81	20.89	
妊婦	—	+0.1	—	29	0.83	0.30	0.25	0.47	0.52	0.67	0.79	0.98	1.24	1.26	1.81	
授乳婦	—	+0.3	—	38	0.78	0.31	0.30	0.38	0.40	0.54	0.75	0.92	1.17	1.44	1.75	
小計	—	—	—	67	0.80	0.30	0.25	0.39	0.47	0.57	0.76	0.94	1.17	1.32	1.81	
総数+小計	—	—	—	4,627	1.48	6.42	0.22	0.34	0.42	0.56	0.75	1.01	1.36	1.79	20.77	
全国	—	—	—	8,762	1.52	6.28	0.23	0.36	0.44	0.59	0.80	1.09	1.48	1.98	20.76	

◆第129表◆ ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセントाइル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	0.5	0.6	—	90	0.77	0.39	0.20	0.31	0.36	0.47	0.67	1.02	1.31	1.44	2.12
	3～5	0.6	0.8	—	130	0.96	0.36	0.37	0.42	0.60	0.70	0.95	1.14	1.42	1.59	1.85
	6～8	0.8	1.0	—	133	1.26	0.81	0.45	0.55	0.68	0.96	1.18	1.42	1.63	1.94	3.23
	9～11	0.9	1.1	—	177	1.43	0.59	0.64	0.78	0.93	1.12	1.33	1.57	1.97	2.32	4.21
	12～14	1.0	1.2	—	152	1.75	1.74	0.56	0.79	0.97	1.23	1.56	1.95	2.34	2.75	5.01
	15～17	1.1	1.3	—	150	1.61	1.02	0.50	0.64	0.71	1.02	1.45	1.83	2.59	3.19	7.02
	18～29	1.0	1.2	—	442	1.58	3.26	0.28	0.42	0.62	0.85	1.18	1.55	2.09	2.86	6.40
	30～49	1.0	1.2	—	1,005	1.36	2.17	0.31	0.47	0.60	0.80	1.04	1.43	1.94	2.29	6.30
	50～69	1.0	1.2	—	1,280	1.60	3.29	0.38	0.58	0.69	0.93	1.23	1.60	2.11	2.79	7.34
	70以上	1.0	1.2	—	576	1.67	3.06	0.33	0.54	0.65	0.87	1.16	1.55	2.29	3.74	11.64
総数	—	—	—	4,135	1.50	2.67	0.33	0.52	0.65	0.88	1.17	1.55	2.04	2.67	7.10	
女	1～2	0.5	0.6	—	82	0.79	0.36	0.14	0.29	0.35	0.53	0.76	0.99	1.25	1.37	1.82
	3～5	0.6	0.8	—	135	0.97	0.32	0.31	0.53	0.59	0.75	0.95	1.15	1.31	1.56	1.96
	6～8	0.7	0.8	—	130	1.12	0.35	0.43	0.57	0.72	0.91	1.09	1.30	1.54	1.75	2.06
	9～11	0.8	1.0	—	137	1.34	0.50	0.54	0.79	0.89	1.06	1.25	1.51	1.77	2.17	3.66
	12～14	0.9	1.1	—	124	1.40	0.76	0.58	0.65	0.80	1.07	1.27	1.56	2.00	2.13	5.15
	15～17	0.9	1.1	—	122	1.76	3.88	0.46	0.57	0.66	0.90	1.13	1.60	1.96	2.28	31.05
	18～29	0.8	1.0	—	494	1.38	3.88	0.27	0.43	0.51	0.70	0.96	1.25	1.60	1.90	10.95
	30～49	0.8	1.0	—	1,127	1.46	3.47	0.27	0.45	0.55	0.74	1.00	1.31	1.69	2.34	13.36
	50～69	0.8	1.0	—	1,462	1.61	3.86	0.33	0.52	0.63	0.88	1.18	1.53	2.03	2.69	9.72
	70以上	0.8	1.0	—	747	1.45	2.41	0.29	0.48	0.57	0.77	1.08	1.44	1.95	2.93	8.78
総数	—	—	—	4,560	1.46	3.29	0.29	0.48	0.58	0.80	1.08	1.41	1.83	2.38	9.33	
妊婦	—	+0.2	—	29	14.87	74.22	0.39	0.48	0.61	0.84	1.08	1.29	1.96	2.23	400.77	
	—	+0.3	—	38	1.10	0.50	0.28	0.39	0.46	0.82	1.12	1.38	1.96	1.98	2.60	
	—	—	—	67	7.06	48.83	0.28	0.40	0.48	0.82	1.10	1.32	1.96	1.98	400.77	
総数+小計	—	—	—	4,627	1.54	6.72	0.29	0.48	0.58	0.80	1.08	1.41	1.83	2.37	9.33	
全国	—	—	—	8,762	1.52	5.21	0.31	0.49	0.61	0.83	1.12	1.48	1.95	2.53	8.78	

◆第130表◆ ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mgNE				調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL					1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	6	8	10	90	6.8	3.6	1.7	2.2	2.8	4.2	6.4	8.7	10.4	13.0	20.5	
	3~5	7	9	15	130	8.3	3.3	2.6	4.2	5.0	6.1	7.8	9.8	12.3	14.5	21.2	
	6~8	9	12	20	133	10.5	7.4	4.5	5.0	5.9	6.9	9.2	11.7	14.6	18.7	30.1	
	9~11	11	14	20	177	12.0	4.7	4.5	5.9	7.2	8.9	11.1	14.2	18.2	20.5	32.2	
	12~14	12	16	30	152	14.2	6.3	4.4	7.2	8.4	10.2	12.9	16.3	20.9	28.9	36.2	
	15~17	13	17	30	150	15.4	6.7	5.8	7.2	8.2	10.9	14.0	18.6	23.8	27.9	36.2	
	18~29	13	17	30	442	16.1	7.3	4.3	6.7	8.4	11.0	14.7	19.7	25.5	29.5	40.8	
	30~49	12	16	30	1,005	17.3	7.9	4.2	7.2	8.9	11.8	15.9	21.4	27.0	31.2	43.2	
	50~69	12	16	30	1,280	19.0	9.1	5.5	7.8	9.6	12.8	17.5	23.2	29.7	35.7	50.6	
	70以上	12	16	30	576	15.8	8.2	4.1	6.0	7.5	10.1	14.5	19.2	26.3	31.6	44.7	
	総数	—	—	—	4,135	16.3	8.4	3.8	6.1	7.6	10.5	14.8	20.3	26.9	31.5	44.4	
	女	1~2	6	8	10	82	6.5	3.3	0.9	2.4	2.9	4.3	6.1	8.0	10.3	12.1	19.7
		3~5	7	9	15	135	7.5	2.6	3.3	4.2	4.7	5.7	7.0	9.1	11.1	12.7	14.8
6~8		8	10	20	130	9.7	3.7	4.4	5.5	6.0	7.1	8.9	11.6	14.8	17.5	21.2	
9~11		10	13	20	137	11.4	4.8	5.5	6.3	6.6	8.2	10.3	13.2	16.8	20.0	32.9	
12~14		11	14	30	124	13.3	6.1	4.5	6.7	8.1	9.9	12.5	14.8	20.4	27.3	33.8	
15~17		11	14	30	122	14.0	5.9	4.8	6.2	7.5	9.7	13.4	17.2	21.5	25.5	31.5	
18~29		10	13	30	494	12.7	5.8	3.0	5.0	6.1	8.8	11.9	15.4	20.2	23.6	30.8	
30~49		10	13	30	1,127	13.6	5.8	3.9	5.7	7.1	9.7	12.9	16.6	21.1	24.5	30.8	
50~69		10	13	30	1,462	15.4	7.1	4.2	6.5	8.1	10.6	14.2	18.6	24.0	27.6	38.9	
70以上		10	13	30	747	13.2	6.8	3.5	4.9	6.1	8.8	12.0	16.1	21.4	26.6	36.7	
総数		—	—	—	4,560	13.5	6.5	3.4	5.4	6.5	9.1	12.5	16.6	21.8	25.7	34.8	
妊婦		—	+2	30	29	12.1	5.2	3.6	5.1	5.2	8.8	10.8	15.8	18.8	19.1	26.2	
授乳婦		—	+4	30	38	13.4	5.5	5.4	5.6	6.8	9.8	11.7	15.8	21.1	27.5	27.8	
小計	—	—	—	67	12.8	5.4	3.6	5.4	6.2	9.2	11.7	15.8	19.2	23.7	27.8		
総数+小計	—	—	—	4,627	13.5	6.5	3.4	5.4	6.5	9.1	12.5	16.5	21.7	25.7	34.3		
全国				8,762	14.9	7.6	3.5	5.7	6.9	9.6	13.5	18.3	24.2	28.7	40.6		

◆第131表◆ ビタミンB<sub>6</sub>摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	0.4	0.5	30	90	0.66	0.31	0.06	0.19	0.28	0.45	0.65	0.82	1.08	1.26	1.61
	3～5	0.5	0.6	40	130	0.80	0.58	0.28	0.39	0.47	0.58	0.73	0.87	1.13	1.36	1.91
	6～8	0.7	0.8	50	133	1.01	0.92	0.44	0.47	0.56	0.70	0.90	1.13	1.34	1.65	1.83
	9～11	0.9	1.1	70	177	1.15	0.68	0.48	0.58	0.69	0.86	1.06	1.28	1.63	1.85	2.86
	12～14	1.2	1.4	90	152	1.40	1.31	0.46	0.64	0.84	1.01	1.24	1.51	1.92	2.31	4.82
	15～17	1.3	1.6	90	150	1.43	1.28	0.35	0.61	0.73	0.97	1.19	1.56	1.89	2.53	7.22
	18～29	1.3	1.6	100	442	1.39	1.86	0.35	0.50	0.62	0.81	1.10	1.48	1.92	2.38	6.02
	30～49	1.3	1.6	100	1,005	1.43	2.53	0.29	0.55	0.65	0.86	1.15	1.48	1.90	2.31	5.70
	50～69	1.3	1.6	100	1,280	2.26	7.00	0.40	0.63	0.77	1.01	1.34	1.75	2.27	3.24	35.02
	70以上	1.3	1.6	100	576	2.51	9.30	0.31	0.57	0.70	0.90	1.21	1.59	2.28	3.19	51.46
総数	—	—	—	4,135	1.77	5.44	0.30	0.53	0.64	0.87	1.16	1.56	2.04	2.56	11.24	
女	1～2	0.4	0.5	30	82	0.60	0.25	0.12	0.27	0.33	0.44	0.56	0.72	0.89	1.04	1.48
	3～5	0.5	0.6	40	135	0.75	0.26	0.29	0.39	0.47	0.56	0.71	0.89	1.07	1.22	1.65
	6～8	0.5	0.7	50	130	0.91	0.31	0.37	0.50	0.57	0.67	0.87	1.06	1.32	1.50	1.92
	9～11	0.7	0.8	70	137	1.13	0.77	0.53	0.60	0.65	0.81	1.03	1.26	1.52	1.72	4.20
	12～14	0.9	1.1	90	124	1.32	1.49	0.51	0.57	0.74	0.94	1.10	1.35	1.65	1.90	11.27
	15～17	1.0	1.2	90	122	1.60	3.84	0.42	0.57	0.66	0.80	1.04	1.31	1.74	1.98	30.54
	18～29	1.0	1.2	100	494	1.26	3.38	0.30	0.44	0.53	0.68	0.91	1.19	1.51	1.70	9.56
	30～49	1.0	1.2	100	1,127	1.53	4.65	0.25	0.42	0.54	0.73	0.98	1.27	1.61	2.06	16.20
	50～69	1.0	1.2	100	1,462	2.10	7.25	0.37	0.55	0.66	0.89	1.15	1.54	2.04	2.78	34.70
	70以上	1.0	1.2	100	747	1.94	6.72	0.33	0.48	0.58	0.78	1.06	1.40	1.86	2.97	34.61
総数	—	—	—	4,560	1.68	5.61	0.30	0.47	0.57	0.76	1.03	1.35	1.75	2.26	15.89	
妊婦	—	+0.5	100	29	1.02	0.37	0.28	0.52	0.54	0.77	1.00	1.13	1.52	1.72	1.95	
授乳婦	—	+0.6	100	38	1.07	0.41	0.42	0.54	0.62	0.78	1.03	1.16	1.58	2.08	2.45	
小計	—	—	—	67	1.05	0.39	0.28	0.54	0.59	0.77	1.01	1.16	1.52	1.76	2.45	
総数+小計	—	—	—	4,627	1.67	5.57	0.30	0.47	0.57	0.76	1.03	1.35	1.75	2.25	15.73	
全国	—	—	—	8,762	1.72	5.51	0.30	0.50	0.60	0.81	1.09	1.44	1.90	2.39	13.36	



◆第132表◆ ビタミンB<sub>12</sub>摂取量の分布(性・年齢階級別)

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{g}$			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99		
男	1~2	0.7	0.8	—	90	3.04	2.96	0.20	0.45	0.62	1.02	2.49	4.02	5.53	7.78	20.59	
	3~5	0.8	0.9	—	130	4.68	3.47	1.12	1.38	1.79	2.61	3.90	5.11	8.58	11.43	20.71	
	6~8	1.1	1.3	—	133	5.01	3.96	0.70	1.32	2.05	2.66	3.73	5.86	9.93	14.80	21.39	
	9~11	1.4	1.6	—	177	6.05	4.85	1.64	2.35	2.63	3.24	4.14	6.76	12.94	18.47	24.15	
	12~14	1.7	2.1	—	152	6.32	4.08	1.16	2.29	2.84	3.68	4.99	7.42	12.11	15.90	19.65	
	15~17	1.9	2.3	—	150	6.09	4.44	0.93	1.51	1.92	2.87	4.72	7.75	12.48	16.09	20.83	
	18~29	2.0	2.4	—	442	6.65	7.94	0.51	0.87	1.39	2.22	3.91	7.75	15.64	21.68	45.43	
	30~49	2.0	2.4	—	1,005	7.08	7.41	0.51	1.05	1.51	2.50	4.57	8.71	16.60	22.18	30.81	
	50~69	2.0	2.4	—	1,280	9.50	10.80	0.57	1.25	1.77	3.18	6.75	12.93	20.34	26.28	40.80	
	70以上	2.0	2.4	—	576	7.91	7.96	0.26	0.74	1.30	2.75	5.39	10.49	16.64	24.03	39.34	
	総数	—	—	—	4,135	7.56	8.41	0.45	1.10	1.61	2.73	4.85	9.43	16.89	22.57	36.51	
	女	1~2	0.7	0.8	—	82	3.43	2.75	0.24	0.53	0.74	1.63	2.69	4.29	6.37	10.11	12.95
		3~5	0.8	0.9	—	135	4.02	3.55	0.87	1.08	1.64	2.30	3.20	4.32	6.55	8.44	21.82
		6~8	1.1	1.3	—	130	4.85	4.99	0.98	1.80	2.23	2.67	3.41	5.20	10.26	11.15	14.78
9~11		1.4	1.6	—	137	5.51	3.72	1.27	2.37	2.55	3.02	4.18	6.75	10.28	13.47	18.06	
12~14		1.7	2.1	—	124	5.47	4.53	0.98	1.73	2.11	2.95	4.28	6.68	8.95	13.77	25.86	
15~17		1.9	2.3	—	122	6.29	5.32	0.60	1.32	1.72	2.72	4.54	8.19	14.17	16.75	26.46	
18~29		2.0	2.4	—	494	5.25	5.81	0.28	0.70	1.10	1.96	3.38	6.19	11.71	16.79	28.36	
30~49		2.0	2.4	—	1,127	5.79	6.41	0.28	0.82	1.16	1.90	3.63	7.33	13.17	18.21	28.92	
50~69		2.0	2.4	—	1,462	7.92	9.66	0.35	0.92	1.38	2.70	5.33	10.43	17.38	22.14	34.69	
70以上		2.0	2.4	—	747	6.59	5.99	0.23	0.68	1.15	2.57	4.88	8.66	13.88	19.40	30.18	
総数		—	—	—	4,560	6.42	7.34	0.33	0.85	1.29	2.33	4.21	8.09	14.38	19.45	30.35	
妊婦		—	+0.2	—	29	5.53	8.04	0.58	0.86	0.86	2.00	3.17	6.06	10.14	15.07	43.73	
授乳婦		—	+0.2	—	38	5.44	5.08	0.23	0.73	0.90	1.96	4.36	6.60	14.71	19.58	21.83	
小計		—	—	—	67	5.48	6.48	0.23	0.86	0.90	1.96	3.54	6.45	10.62	16.11	43.73	
総数+小計	—	—	—	4,627	6.41	7.33	0.33	0.85	1.28	2.33	4.21	8.07	14.37	19.44	30.35		
全国	—	—	—	8,762	6.95	7.88	0.38	0.94	1.42	2.51	4.51	8.70	15.78	20.80	34.27		

◆第133表◆ 葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{g}$			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99		
							1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99		
男	1~2	60	70	300	90	142.6	65.8	21.1	47.2	63.5	92.4	137.1	174.8	232.8	265.4	346.9	
	3~5	70	80	400	130	179.3	65.9	62.1	84.6	100.5	135.9	167.7	223.5	257.8	297.6	366.3	
	6~8	90	110	500	133	217.6	77.7	66.8	113.2	129.1	162.8	207.1	260.8	316.8	358.1	485.8	
	9~11	120	140	600	177	258.7	96.2	111.5	142.3	157.3	189.4	243.3	310.1	369.5	428.9	562.3	
	12~14	150	180	800	152	283.7	92.3	109.1	151.2	180.1	217.6	272.6	341.8	401.4	452.7	536.1	
	15~17	170	200	900	150	280.3	120.7	94.1	126.3	140.2	187.1	262.5	340.5	427.4	508.5	706.3	
	18~29	170	200	1,000	442	268.1	144.4	54.3	92.9	123.5	172.4	245.2	333.7	430.3	533.4	751.3	
	30~49	170	200	1,000	1,005	275.0	138.3	62.4	114.2	137.9	185.5	248.8	331.0	440.3	506.7	699.2	
	50~69	170	200	1,000	1,280	349.9	155.5	99.7	151.2	185.4	246.7	322.0	431.9	535.3	620.6	854.8	
	70以上	170	200	1,000	576	346.1	155.3	92.5	144.9	177.7	234.4	320.8	419.5	547.7	648.7	882.1	
	総数	—	—	—	4,135	299.4	148.3	66.8	115.3	146.3	199.2	274.5	369.3	479.6	563.9	771.4	
	女	1~2	60	70	300	82	143.7	65.6	32.2	53.0	60.6	102.0	136.4	177.0	217.9	234.2	366.6
		3~5	70	80	400	135	177.6	69.3	68.3	97.0	107.3	126.7	163.6	209.8	265.0	282.2	469.3
6~8		90	110	500	130	209.1	62.5	80.0	128.5	141.9	167.6	198.7	245.5	297.6	340.6	366.0	
9~11		120	140	600	137	248.6	76.7	106.3	145.1	163.2	195.6	247.8	286.0	357.2	382.2	467.9	
12~14		150	180	800	124	260.6	80.5	85.6	139.1	172.7	212.9	257.6	303.9	354.3	410.9	473.6	
15~17		170	200	900	122	276.5	139.8	87.4	131.7	147.9	185.3	248.2	328.2	422.5	560.7	834.0	
18~29		170	200	1,000	494	238.9	110.8	49.8	89.8	111.6	162.7	227.9	297.1	374.3	438.3	630.1	
30~49		170	200	1,000	1,127	263.1	131.7	59.4	102.5	124.8	177.0	244.8	328.1	410.3	470.0	621.3	
50~69		170	200	1,000	1,462	342.7	162.4	104.2	147.6	178.6	238.5	316.2	416.5	526.6	609.5	839.7	
70以上		170	200	1,000	747	324.6	147.1	94.3	134.6	160.9	223.8	303.5	390.8	521.8	582.7	807.5	
総数		—	—	—	4,560	289.7	146.2	68.5	111.7	139.0	192.8	264.7	358.9	462.7	546.1	771.9	
妊婦		—	+200	1,000	29	286.2	171.6	100.6	126.0	143.5	197.8	243.5	331.3	412.6	603.2	996.0	
授乳婦		—	+80	1,000	38	271.5	129.5	99.1	103.9	126.6	187.1	244.5	339.4	379.3	649.7	713.5	
小計	—	—	—	67	277.8	148.1	99.1	124.2	133.3	187.1	243.5	339.4	382.9	603.2	996.0		
総数+小計	—	—	—	4,627	289.5	146.2	69.0	111.7	138.9	192.6	264.5	358.2	462.4	546.5	771.9		
全国	—	—	—	8,762	294.2	147.3	67.9	113.7	142.1	195.5	268.9	363.4	470.0	552.8	771.9		

◆第134表◆ パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	2.4	—	90	3.7	1.7	1.2	1.4	1.8	2.6	3.3	4.7	6.0	6.5	9.5
	3~5	—	3	—	130	4.5	1.4	1.9	2.4	3.0	3.6	4.2	5.2	6.2	6.8	8.1
	6~8	—	3	—	133	5.4	1.6	1.9	3.2	3.6	4.3	5.2	6.4	7.4	8.7	10.0
	9~11	—	4	—	177	6.4	1.6	3.1	3.8	4.4	5.3	6.4	7.4	8.7	9.2	10.7
	12~14	—	4	—	152	7.4	2.3	2.9	4.1	5.2	5.9	7.3	8.7	10.0	11.0	13.9
	15~17	—	4	—	150	6.9	2.3	2.7	3.8	4.3	5.2	6.6	8.1	10.0	10.9	15.2
	18~29	—	5	—	442	5.9	2.2	1.7	2.7	3.4	4.3	5.7	7.0	8.8	10.3	12.3
	30~49	—	5	—	1,005	5.6	2.0	1.6	2.8	3.3	4.3	5.4	6.7	8.1	8.9	11.0
	50~69	—	5	—	1,280	6.1	2.1	2.3	3.2	3.8	4.6	5.9	7.3	8.7	9.9	12.3
	70以上	—	5	—	576	5.6	2.0	1.9	2.8	3.3	4.3	5.5	6.7	8.1	9.1	12.4
総数	—	—	—	4,135	5.9	2.1	1.9	2.9	3.4	4.4	5.6	7.1	8.5	9.5	12.1	
女	1~2	—	2.4	—	82	3.7	1.4	0.8	1.6	2.0	2.8	3.6	4.6	5.8	6.4	7.4
	3~5	—	3	—	135	4.5	1.3	2.1	2.8	3.0	3.6	4.4	5.2	6.2	6.9	7.8
	6~8	—	3	—	130	5.2	1.3	2.7	3.0	3.6	4.3	5.0	5.9	6.9	7.6	8.5
	9~11	—	4	—	137	6.0	1.5	2.8	3.9	4.1	4.9	5.8	6.7	8.1	8.6	10.4
	12~14	—	4	—	124	6.3	1.8	2.8	3.8	4.3	5.0	6.2	7.3	8.6	9.3	12.1
	15~17	—	4	—	122	6.0	2.1	2.4	3.2	3.7	4.3	5.7	7.1	8.8	10.0	11.5
	18~29	—	5	—	494	4.8	1.6	1.2	2.4	2.9	3.6	4.7	5.7	6.9	7.7	9.5
	30~49	—	5	—	1,127	4.9	1.7	1.6	2.4	2.9	3.7	4.7	6.0	7.1	7.7	10.2
	50~69	—	5	—	1,462	5.6	1.9	1.9	2.7	3.3	4.3	5.4	6.7	8.1	9.1	11.2
	70以上	—	5	—	747	5.1	1.8	1.9	2.5	2.8	3.7	4.8	6.2	7.5	8.4	10.2
総数	—	—	—	4,560	5.2	1.8	1.7	2.6	3.0	3.9	5.0	6.3	7.6	8.5	10.6	
妊婦	—	+1	—	29	5.3	1.9	2.0	2.8	3.3	4.1	5.1	5.8	7.3	8.8	11.5	
授乳婦	—	+2	—	38	5.4	2.2	1.9	2.2	2.5	4.3	5.2	6.7	7.8	11.5	11.9	
小計	—	—	—	67	5.4	2.1	1.9	2.3	2.7	4.1	5.2	6.6	7.6	8.8	11.9	
総数+小計	—	—	—	4,627	5.2	1.8	1.7	2.6	3.0	3.9	5.0	6.3	7.6	8.6	10.6	
全国	—	—	—	8,762	5.5	2.0	1.8	2.7	3.2	4.1	5.3	6.6	8.1	9.0	11.4	

◆第135表◆ ビタミンC摂取量の分布 (性・年齢階級別)

年齢(歳)	食事摂取基準 mg			調査人数	平均値	標準偏差	パーセントाइル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	45	—	90	53.2	34.8	4.3	9.3	16.2	26.2	43.1	75.3	106.0	123.6	166.5
	3~5	—	50	—	130	58.7	41.6	7.1	13.6	20.0	33.9	48.5	76.2	103.0	133.2	243.4
	6~8	—	60	—	133	71.6	91.7	18.4	24.0	30.5	40.8	57.0	78.2	113.7	134.2	168.4
	9~11	—	70	—	177	91.2	109.7	27.0	30.7	34.2	43.8	66.1	96.6	158.2	222.2	858.1
	12~14	—	80	—	152	95.4	75.6	11.7	31.7	38.3	50.1	74.2	114.9	174.7	213.5	406.1
	15~17	—	90	—	150	111.4	144.4	14.4	22.8	30.7	48.7	75.6	123.6	193.3	262.7	712.7
	18~29	—	100	—	442	98.9	184.2	5.9	15.7	22.3	35.9	62.0	97.5	167.2	252.2	1,019.7
	30~49	—	100	—	1,005	88.7	121.1	5.4	14.7	22.0	37.2	62.7	104.4	165.8	217.3	515.7
	50~69	—	100	—	1,280	134.0	152.6	11.1	25.1	36.0	59.5	99.1	163.5	250.7	314.8	730.3
	70以上	—	100	—	576	143.5	164.2	7.7	26.7	37.6	64.4	112.9	174.0	257.0	321.1	1,065.5
総数	—	—	—	4,135	110.3	143.6	8.3	19.6	28.1	44.8	76.7	130.6	207.0	276.6	689.7	
女	1~2	—	45	—	82	54.5	36.4	0.2	9.5	15.1	32.0	45.4	68.9	110.4	124.1	181.8
	3~5	—	50	—	135	63.0	48.8	10.6	22.2	27.5	36.8	52.3	72.5	108.4	128.8	264.9
	6~8	—	60	—	130	76.3	61.7	23.1	28.3	32.7	41.0	58.5	96.1	132.2	175.5	358.7
	9~11	—	70	—	137	86.8	90.0	10.3	26.8	34.7	46.8	64.7	102.6	137.2	173.3	467.3
	12~14	—	80	—	124	91.1	81.7	8.3	23.6	35.3	53.2	72.1	101.2	151.7	186.1	467.9
	15~17	—	90	—	122	102.3	117.5	15.0	24.6	31.2	48.4	78.0	109.7	193.7	270.1	427.4
	18~29	—	100	—	494	94.0	158.8	5.4	11.7	20.9	37.6	61.1	101.7	163.8	214.5	1,118.8
	30~49	—	100	—	1,127	111.1	187.5	5.9	15.5	22.2	39.6	69.9	117.1	191.1	249.6	1,081.7
	50~69	—	100	—	1,462	151.5	171.5	12.8	30.8	40.5	67.6	115.6	182.7	267.9	344.5	857.7
	70以上	—	100	—	747	147.1	184.8	13.5	28.1	37.8	61.7	106.6	165.5	253.7	340.1	1,089.9
総数	—	—	—	4,560	123.2	168.0	8.3	20.4	30.1	48.7	83.8	142.8	222.0	301.0	1,043.6	
妊婦 授乳婦	—	+10	—	29	97.5	59.1	15.0	26.0	37.8	57.1	78.6	136.0	173.4	192.2	291.4	—
	—	+40	—	38	72.3	55.0	11.8	18.8	20.5	33.7	63.4	85.6	136.4	236.0	282.4	—
	—	—	—	67	83.2	57.8	11.8	20.3	26.7	47.5	72.5	99.4	150.2	192.2	291.4	—
総数+小計	—	—	—	4,627	122.6	167.0	8.4	20.4	29.8	48.7	83.4	142.5	221.7	298.6	1,017.4	—
全国	—	—	—	8,762	116.8	156.5	8.3	20.0	28.9	46.7	79.7	137.0	214.7	287.1	809.8	—

◆第136表◆ コルステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
							1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男															
1～2	—	—	—	90	168.8	106.7	9.9	27.7	43.2	85.1	153.5	242.1	308.1	387.9	460.7
3～5	—	—	—	130	269.4	144.4	52.3	90.6	109.8	162.3	241.1	347.0	482.0	566.5	611.7
6～8	—	—	—	133	320.8	200.5	106.3	124.6	146.1	195.9	280.9	400.5	516.0	609.3	1,176.2
9～11	—	—	—	177	327.5	155.5	105.2	130.1	160.6	208.1	291.8	408.7	525.2	638.8	845.4
12～14	—	—	—	152	403.6	189.7	70.4	130.2	195.1	262.1	397.4	517.9	635.8	753.5	887.3
15～17	—	—	—	150	453.9	189.3	108.8	160.0	211.3	320.6	450.8	580.6	686.5	798.6	942.7
18～29	—	—	—	442	375.2	212.9	45.8	92.9	123.7	209.3	337.0	510.4	657.1	760.8	1,080.4
30～49	—	—	—	1,005	345.0	205.5	33.4	78.3	117.6	193.4	323.5	458.0	592.5	712.7	920.8
50～69	—	—	—	1,280	355.2	192.8	37.8	89.8	126.8	210.8	334.9	465.9	605.4	698.7	980.1
70以上	—	—	—	576	302.6	178.0	14.9	58.4	86.3	171.6	288.3	400.5	525.6	636.7	911.9
総数	—	—	—	4,135	343.9	196.6	31.8	83.5	120.3	198.0	318.4	453.1	597.7	698.3	943.8
女															
1～2	—	—	—	82	214.2	136.4	19.2	42.7	55.8	110.6	185.0	293.6	390.5	467.5	588.1
3～5	—	—	—	135	278.4	139.2	69.6	115.1	126.3	166.7	257.7	354.3	478.8	588.1	658.4
6～8	—	—	—	130	274.6	142.7	87.8	119.1	131.8	172.3	235.6	359.3	459.3	546.2	684.7
9～11	—	—	—	137	319.0	142.9	119.6	159.6	169.8	214.4	279.1	379.0	525.5	638.8	709.7
12～14	—	—	—	124	355.7	159.7	132.6	155.0	178.2	241.9	330.4	459.3	517.5	654.8	942.5
15～17	—	—	—	122	420.0	213.0	66.8	138.6	213.4	264.6	383.1	502.6	703.3	848.7	972.2
18～29	—	—	—	494	313.2	169.4	28.2	64.0	95.6	191.7	295.7	410.2	541.1	607.2	777.7
30～49	—	—	—	1,127	295.3	172.9	23.7	62.3	91.2	165.6	275.2	386.5	536.2	627.0	787.1
50～69	—	—	—	1,462	306.2	179.4	32.0	61.6	93.9	165.5	292.6	405.7	536.0	627.3	867.5
70以上	—	—	—	747	267.3	163.6	17.0	45.7	68.6	137.1	254.3	363.0	485.2	569.2	748.7
総数	—	—	—	4,560	299.3	173.3	26.0	61.9	94.8	168.7	281.5	393.1	529.8	623.5	814.3
妊婦	—	—	—	29	289.1	165.6	0.3	49.2	50.2	150.2	291.2	427.2	474.4	576.2	621.4
授乳婦	—	—	—	38	284.9	167.5	30.1	62.9	94.2	160.9	259.8	422.2	525.6	615.1	645.9
小計	—	—	—	67	286.8	165.4	0.3	50.2	73.9	150.2	281.4	427.2	509.2	576.2	645.9
総数+小計	—	—	—	4,627	299.1	173.1	26.0	61.6	94.4	168.6	281.4	393.8	529.5	621.4	809.0
全国	—	—	—	8,762	320.2	185.9	27.7	70.2	106.0	181.1	297.4	422.9	562.2	657.7	894.8

注) 単位：mg

◆第137表◆ 食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1～2	—	—	90	7.4	4.3	0.9	1.8	2.7	5.0	7.0	9.4	11.6	13.9	33.4
	3～5	—	—	130	8.8	3.3	2.7	4.1	5.2	6.7	8.5	10.6	13.2	15.2	16.9
	6～8	—	—	133	11.1	3.9	4.0	5.6	6.7	8.3	10.7	13.3	16.1	19.4	21.8
	9～11	—	—	177	13.9	4.6	6.3	7.9	8.7	10.9	13.5	16.2	18.8	21.7	32.0
	12～14	—	—	152	15.5	5.0	6.0	8.7	9.5	12.2	15.2	18.4	20.8	24.7	30.2
	15～17	—	—	150	13.6	5.3	3.4	6.0	7.3	9.2	13.2	16.7	20.4	22.4	28.7
	18～29	—	—	442	12.9	5.9	3.0	5.4	6.1	8.8	12.2	15.8	19.9	23.6	32.3
	30～49	—	—	1,005	12.8	5.7	2.9	5.3	6.4	8.8	12.1	15.7	20.0	22.7	30.6
	50～69	—	—	1,280	15.8	7.0	4.3	6.9	8.0	11.0	14.7	19.4	24.6	28.2	38.3
	70以上	—	—	576	15.5	6.8	4.1	6.3	8.0	10.6	14.6	18.8	24.4	27.9	37.4
総数	—	—	4,135	14.0	6.4	3.3	5.7	6.9	9.5	13.1	17.2	21.9	25.6	35.1	
女	1～2	—	—	82	6.5	3.0	1.3	2.5	2.7	4.3	6.2	8.1	9.7	10.3	18.1
	3～5	—	—	135	9.1	3.1	3.0	4.6	5.6	6.7	8.7	10.9	13.1	15.2	17.3
	6～8	—	—	130	11.1	3.6	4.0	6.2	7.1	8.6	10.5	12.9	15.4	18.6	21.9
	9～11	—	—	137	13.8	4.0	6.3	8.3	9.2	10.8	13.8	15.9	18.6	20.9	26.9
	12～14	—	—	124	14.3	4.6	3.5	6.3	8.6	11.6	14.1	16.8	19.3	21.4	27.3
	15～17	—	—	122	12.4	4.9	4.2	6.5	6.9	8.4	11.9	14.7	18.2	21.3	27.7
	18～29	—	—	494	11.9	5.5	3.0	4.9	5.9	8.2	11.0	14.9	18.9	21.6	28.8
	30～49	—	—	1,127	12.5	5.7	3.1	5.1	6.2	8.7	11.7	15.3	19.4	22.7	31.8
	50～69	—	—	1,462	15.9	7.3	4.0	6.8	8.0	11.0	14.9	19.5	24.5	29.0	41.2
	70以上	—	—	747	14.8	6.6	3.9	6.2	7.4	9.9	13.7	18.1	23.7	27.5	33.4
総数	—	—	4,560	13.7	6.5	3.2	5.6	6.7	9.3	12.8	16.8	21.9	25.6	33.4	
妊婦	—	—	29	13.0	4.0	6.7	7.1	8.2	9.9	12.2	15.6	19.3	20.1	20.2	
授乳婦	—	—	38	14.5	6.3	4.2	4.8	7.3	10.4	13.6	17.6	22.1	25.9	34.7	
小計	—	—	67	13.9	5.4	4.2	6.7	7.5	10.1	13.4	17.4	20.2	22.1	34.7	
総数+小計	—	—	4,627	13.7	6.5	3.2	5.6	6.7	9.3	12.8	16.8	21.9	25.5	33.4	
全国	—	—	8,762	13.9	6.4	3.3	5.6	6.8	9.4	12.9	17.0	21.9	25.6	33.5	

注) 単位: g

◆第138表◆ 水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
											50(中央値)					
男																
1～2	—	—	—	90	1.9	1.0	0.2	0.4	0.7	1.3	1.7	2.4	3.2	3.9	6.4	
3～5	—	—	—	130	2.2	0.9	0.5	0.9	1.2	1.6	2.1	2.6	3.3	3.6	4.7	
6～8	—	—	—	133	2.9	1.2	1.1	1.4	1.6	2.0	2.8	3.5	4.2	5.0	7.1	
9～11	—	—	—	177	3.5	1.2	1.5	1.9	2.1	2.8	3.4	4.1	4.9	5.7	7.5	
12～14	—	—	—	152	3.9	1.3	0.9	2.0	2.4	2.9	3.8	4.6	5.7	6.2	7.6	
15～17	—	—	—	150	3.3	1.5	0.6	1.1	1.4	2.2	3.2	4.2	5.3	5.5	7.2	
18～29	—	—	—	442	3.1	1.6	0.5	1.0	1.3	2.0	2.9	4.0	5.1	6.0	8.6	
30～49	—	—	—	1,005	3.1	1.8	0.5	1.0	1.3	2.0	2.8	3.9	5.0	5.8	7.3	
50～69	—	—	—	1,280	3.6	1.7	0.7	1.3	1.6	2.3	3.3	4.5	5.9	6.8	9.0	
70以上	—	—	—	576	3.5	1.7	0.8	1.2	1.6	2.3	3.2	4.4	5.5	6.7	8.2	
総数	—	—	—	4,135	3.3	1.7	0.6	1.1	1.5	2.1	3.1	4.2	5.3	6.2	8.2	
女																
1～2	—	—	—	82	1.7	0.7	0.2	0.7	0.8	1.3	1.5	2.2	2.6	2.9	4.0	
3～5	—	—	—	135	2.3	0.9	0.5	1.2	1.4	1.8	2.2	2.9	3.6	3.8	4.5	
6～8	—	—	—	130	2.8	1.0	1.1	1.5	1.8	2.2	2.7	3.3	4.3	4.9	5.6	
9～11	—	—	—	137	3.6	1.2	1.6	2.1	2.2	2.7	3.5	4.2	4.9	5.6	7.6	
12～14	—	—	—	124	3.5	1.2	0.7	1.4	2.1	2.8	3.5	4.3	5.0	5.2	6.6	
15～17	—	—	—	122	3.0	1.3	0.8	1.2	1.5	2.1	2.9	3.9	4.6	5.2	7.3	
18～29	—	—	—	494	3.0	2.6	0.5	1.0	1.2	1.9	2.7	3.7	4.7	5.4	7.1	
30～49	—	—	—	1,127	3.1	2.0	0.5	1.0	1.4	2.0	2.8	3.8	4.8	5.7	7.8	
50～69	—	—	—	1,462	3.7	2.1	0.8	1.3	1.7	2.4	3.4	4.6	5.9	6.9	8.8	
70以上	—	—	—	747	3.3	1.7	0.6	1.1	1.5	2.1	3.1	4.2	5.5	6.4	8.5	
総数	—	—	—	4,560	3.3	2.0	0.6	1.1	1.5	2.1	3.0	4.1	5.3	6.1	8.3	
妊婦	—	—	—	29	3.2	1.2	1.4	1.5	1.5	2.4	3.2	3.7	4.8	5.4	5.7	
授乳婦	—	—	—	38	3.7	2.2	0.9	0.9	1.3	2.5	3.3	4.0	6.2	6.7	13.5	
小計	—	—	—	67	3.5	1.8	0.9	1.3	1.5	2.4	3.3	4.0	5.7	6.2	13.5	
総数+小計	—	—	—	4,627	3.3	2.0	0.6	1.1	1.5	2.1	3.0	4.1	5.3	6.1	8.3	
全国	—	—	—	8,762	3.3	1.8	0.6	1.1	1.5	2.1	3.1	4.1	5.3	6.1	8.2	

注) 単位: g

◆第139表◆ 不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	—	—	—	90	5.5	3.4	0.5	1.4	2.0	3.5	5.3	6.9	8.5	9.8	27.1
	—	—	—	130	6.7	2.6	2.2	3.1	3.7	4.8	6.4	8.1	10.2	11.2	14.0
	—	—	—	133	8.3	2.8	2.9	4.5	4.9	6.2	8.0	10.0	11.9	14.3	14.9
	—	—	—	177	10.4	3.6	4.8	5.9	6.3	8.1	10.0	12.0	14.4	16.3	25.0
	—	—	—	152	11.6	3.8	5.2	6.6	7.3	9.2	11.4	13.7	16.2	18.1	22.6
	—	—	—	150	10.3	4.1	2.8	4.7	5.9	7.1	9.9	13.1	15.6	17.1	21.7
	—	—	—	442	9.8	4.5	2.1	3.7	4.7	6.6	9.3	12.1	15.4	17.6	24.2
	—	—	—	1,005	9.7	4.3	2.3	4.1	5.1	6.7	9.1	11.9	15.1	17.1	24.3
	—	—	—	1,280	12.2	5.4	3.3	5.3	6.2	8.5	11.3	14.8	19.0	21.9	30.0
	—	—	—	576	12.0	5.3	3.4	4.8	6.1	8.2	11.3	14.5	18.9	21.6	29.6
総数	—	—	—	4,135	10.7	5.0	2.5	4.3	5.3	7.2	9.9	13.2	16.8	19.9	27.7
女	—	—	—	82	4.8	2.3	0.9	1.6	1.9	3.3	4.7	6.0	7.2	7.9	14.7
	—	—	—	135	6.8	2.4	2.0	3.0	4.1	5.1	6.4	8.0	10.1	10.6	14.9
	—	—	—	130	8.3	2.8	2.9	4.8	5.2	6.5	7.8	9.6	11.5	14.0	16.8
	—	—	—	137	10.2	3.0	4.6	6.2	6.8	8.0	10.0	11.7	13.8	14.8	20.9
	—	—	—	124	10.8	3.5	2.7	4.9	6.4	8.7	10.5	12.6	15.0	16.0	21.8
	—	—	—	122	9.3	3.7	3.4	4.8	5.4	6.2	8.8	11.2	13.9	16.8	20.3
	—	—	—	494	8.9	3.9	2.3	3.8	4.4	6.1	8.3	11.0	14.1	16.4	21.6
	—	—	—	1,127	9.5	4.3	2.3	3.7	4.7	6.6	8.9	11.6	14.7	17.1	24.5
	—	—	—	1,462	12.2	5.7	3.0	5.3	6.2	8.5	11.4	14.9	18.9	21.9	31.7
	—	—	—	747	11.4	5.1	3.2	4.7	5.8	7.7	10.7	13.9	18.0	21.2	26.0
総数	—	—	—	4,560	10.5	5.0	2.4	4.2	5.1	7.0	9.7	12.8	16.7	19.6	26.2
妊婦	—	—	—	29	9.9	3.0	4.8	5.7	5.9	8.2	9.5	12.2	14.8	14.8	16.3
授乳婦	—	—	—	38	10.8	4.3	3.0	3.9	5.1	8.1	10.1	13.6	15.8	20.5	21.3
小計	—	—	—	67	10.4	3.8	3.0	4.8	5.7	8.1	10.1	13.3	15.2	16.3	21.3
総数+小計	—	—	—	4,627	10.5	5.0	2.4	4.2	5.1	7.1	9.7	12.8	16.7	19.5	26.1
全国	—	—	—	8,762	10.6	5.0	2.5	4.3	5.2	7.1	9.8	13.0	16.7	19.7	26.8

注) 単位: g



◆第140表◆ 食塩摂取量の分布 (20歳以上, 地域ブロック別)

	総数		北海道		東北		関東I		関東II		北陸		東海		近畿I		近畿II		中国		四国		北九州		南九州	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	7,037	100.0	296	100.0	535	100.0	1,840	100.0	596	100.0	218	100.0	943	100.0	1,040	100.0	233	100.0	528	100.0	213	100.0	394	100.0	201	100.0
4g未満	159	2.3	8	2.7	14	2.6	32	1.7	7	1.2	6	2.8	19	2.0	31	3.0	5	2.1	20	3.8	3	1.4	10	2.5	4	2.0
4~5g未満	186	2.6	12	4.1	13	2.4	46	2.5	5	0.8	3	1.4	29	3.1	27	2.6	6	2.6	19	3.6	6	2.8	14	3.6	6	3.0
5~6	336	4.8	14	4.7	24	4.5	88	4.8	19	3.2	13	6.0	40	4.2	58	5.6	12	5.2	27	5.1	8	3.8	23	5.8	10	5.0
6~7	492	7.0	17	5.7	33	6.2	124	6.7	37	6.2	22	10.1	57	6.0	81	7.8	22	9.4	33	6.3	23	10.8	31	7.9	12	6.0
7~8	565	8.0	31	10.5	35	6.5	139	7.6	45	7.6	17	7.8	83	8.8	92	8.8	19	8.2	34	6.4	23	10.8	34	8.6	13	6.5
8~9	677	9.6	29	9.8	46	8.6	172	9.3	51	8.6	22	10.1	82	8.7	116	11.2	31	13.3	51	9.7	19	8.9	41	10.4	17	8.5
9~10	700	9.9	28	9.5	56	10.5	183	9.9	50	8.4	28	12.8	98	10.4	96	9.2	20	8.6	58	11.0	18	8.5	43	10.9	22	10.9
10~11	659	9.4	38	12.8	37	6.9	177	9.6	47	7.9	21	9.6	113	12.0	82	7.9	28	12.0	46	8.7	25	11.7	28	7.1	17	8.5
11~12	674	9.6	24	8.1	46	8.6	176	9.6	62	10.4	20	9.2	98	10.4	119	11.4	18	7.7	44	8.3	15	7.0	34	8.6	18	9.0
12~13	551	7.8	22	7.4	42	7.9	135	7.3	51	8.6	17	7.8	69	7.3	74	7.1	27	11.6	41	7.8	25	11.7	26	6.6	22	10.9
13~14	467	6.6	18	6.1	34	6.4	120	6.5	42	7.0	15	6.9	65	6.9	74	7.1	5	2.1	42	8.0	12	5.6	28	7.1	12	6.0
14~15	331	4.7	11	3.7	23	4.3	89	4.8	35	5.9	8	3.7	47	5.0	40	3.8	15	6.4	22	4.2	9	4.2	20	5.1	12	6.0
15~16	267	3.8	12	4.1	18	3.4	77	4.2	21	3.5	9	4.1	29	3.1	38	3.7	7	3.0	23	4.4	10	4.7	14	3.6	9	4.5
16~17	230	3.3	9	3.0	27	5.0	62	3.4	33	5.5	3	1.4	26	2.8	27	2.6	9	3.9	17	3.2	1	0.5	11	2.8	5	2.5
17~18	168	2.4	6	2.0	17	3.2	47	2.6	22	3.7	3	1.4	22	2.3	20	1.9	2	0.9	13	2.5	2	0.9	9	2.3	5	2.5
18~19	138	2.0	3	1.0	16	3.0	35	1.9	15	2.5	4	1.8	17	1.8	20	1.9	4	1.7	8	1.5	4	1.9	8	2.0	4	2.0
19~20	104	1.5	4	1.4	15	2.8	30	1.6	9	1.5	3	1.4	8	0.8	11	1.1	0	0	11	2.1	3	1.4	6	1.5	4	2.0
20~21	82	1.2	2	0.7	10	1.9	32	1.7	11	1.8	0	0	7	0.7	9	0.9	1	0.4	3	0.6	2	0.9	4	1.0	1	0.5
21~22	58	0.8	1	0.3	7	1.3	17	0.9	9	1.5	2	0.9	11	1.2	4	0.4	1	0.4	4	0.8	1	0.5	1	0.3	0	0
22~23	45	0.6	1	0.3	9	1.7	16	0.9	3	0.5	0	0	2	0.2	6	0.6	0	0	4	0.8	1	0.5	2	0.5	1	0.5
23~24	34	0.5	2	0.7	4	0.7	14	0.8	3	0.5	0	0	3	0.3	5	0.5	0	0	1	0.2	0	0	1	0.3	1	0.5
24~25	23	0.3	0	0	3	0.6	7	0.4	2	0.3	1	0.5	3	0.3	3	0.3	1	0.4	2	0.4	0	0	1	0.3	0	0
25g以上	91	1.3	4	1.4	6	1.1	22	1.2	17	2.9	1	0.5	15	1.6	7	0.7	0	0	5	0.9	3	1.4	5	1.3	6	3.0
(再掲)10g未満	3,115	44.3	139	47.0	221	41.3	784	42.6	214	35.9	111	50.9	408	43.3	501	48.2	115	49.4	242	45.8	100	46.9	196	49.7	84	41.8
(再掲)10g以上	3,922	55.7	157	53.0	314	58.7	1,056	57.4	382	64.1	107	49.1	535	56.7	539	51.8	118	50.6	286	54.2	113	53.1	198	50.3	117	58.2

◆第141表◆ 脂肪エネルギー比率の分布 (20歳以上, 性・年齢階級別)

		総 数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全 国	総 数	7,037	100.0	803	100.0	1,124	100.0	1,045	100.0	1,374	100.0	1,368	100.0	1,323	100.0
	20%未満	1,964	27.9	107	13.3	205	18.2	249	23.8	365	26.6	495	36.2	543	41.0
	20%以上25%以下	1,806	25.7	167	20.8	229	20.4	255	24.4	373	27.1	399	29.2	383	28.9
	25%を超える	3,267	46.4	529	65.9	690	61.4	541	51.8	636	46.3	474	34.6	397	30.0
	(再掲)25%を超え30%以下	1,672	23.7	223	27.8	313	27.8	254	24.3	359	26.1	273	20.0	250	18.9
	(再掲)30%を超える	1,595	22.7	306	38.1	377	33.5	287	27.5	277	20.2	201	14.7	147	11.1
男	総 数	3,214	100.0	353	100.0	525	100.0	480	100.0	649	100.0	631	100.0	576	100.0
	20%未満	1,034	32.2	48	13.6	111	21.1	154	32.1	204	31.4	260	41.2	257	44.6
	20%以上25%以下	848	26.4	78	22.1	128	24.4	116	24.2	185	28.5	180	28.5	161	28.0
	25%を超える	1,332	41.4	227	64.3	286	54.5	210	43.8	260	40.1	191	30.3	158	27.4
	(再掲)25%を超え30%以下	726	22.6	118	33.4	137	26.1	103	21.5	161	24.8	111	17.6	96	16.7
	(再掲)30%を超える	606	18.9	109	30.9	149	28.4	107	22.3	99	15.3	80	12.7	62	10.8
女	総 数	3,823	100.0	450	100.0	599	100.0	565	100.0	725	100.0	737	100.0	747	100.0
	20%未満	930	24.3	59	13.1	94	15.7	95	16.8	161	22.2	235	31.9	286	38.3
	20%以上25%以下	958	25.1	89	19.8	101	16.9	139	24.6	188	25.9	219	29.7	222	29.7
	25%を超える	1,935	50.6	302	67.1	404	67.4	331	58.6	376	51.9	283	38.4	239	32.0
	(再掲)25%を超え30%以下	946	24.7	105	23.3	176	29.4	151	26.7	198	27.3	162	22.0	154	20.6
	(再掲)30%を超える	989	25.9	197	43.8	228	38.1	180	31.9	178	24.6	121	16.4	85	11.4

◆第142表◆ 果実類（ジャムを除く）摂取量の分布（20歳以上，性・年齢階級別）

	総数	20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上			
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
全 国	総数	7,037	100.0	803	100.0	1,124	100.0	1,045	100.0	1,374	100.0	1,368	100.0	1,323	100.0
	0g	2,571	36.5	429	53.4	625	55.6	459	43.9	421	30.6	319	23.3	318	24.0
	50g未満	574	8.2	99	12.3	123	10.9	116	11.1	116	8.4	63	4.6	57	4.3
	50～100g未満	901	12.8	81	10.1	137	12.2	139	13.3	206	15.0	149	10.9	189	14.3
	100～150	829	11.8	79	9.8	106	9.4	104	10.0	170	12.4	183	13.4	187	14.1
	150～200	710	10.1	50	6.2	54	4.8	92	8.8	139	10.1	208	15.2	167	12.6
	200～250	481	6.8	25	3.1	34	3.0	54	5.2	99	7.2	134	9.8	135	10.2
	250～300	309	4.4	12	1.5	26	2.3	37	3.5	72	5.2	89	6.5	73	5.5
	300～350	219	3.1	18	2.2	11	1.0	16	1.5	53	3.9	68	5.0	53	4.0
	350～400	148	2.1	3	0.4	1	0.1	12	1.1	32	2.3	50	3.7	50	3.8
	400g以上	295	4.2	7	0.9	7	0.6	16	1.5	66	4.8	105	7.7	94	7.1
	(再掲)食べている (1g以上)	4,466	63.5	374	46.6	499	44.4	586	56.1	953	69.4	1,049	76.7	1,005	76.0
男	総数	3,214	100.0	353	100.0	525	100.0	480	100.0	649	100.0	631	100.0	576	100.0
	0g	1,380	42.9	222	62.9	334	63.6	247	51.5	256	39.4	178	28.2	143	24.8
	50g未満	279	8.7	35	9.9	62	11.8	50	10.4	68	10.5	33	5.2	31	5.4
	50～100g未満	375	11.7	28	7.9	57	10.9	63	13.1	92	14.2	62	9.8	73	12.7
	100～150	327	10.2	26	7.4	29	5.5	35	7.3	67	10.3	83	13.2	87	15.1
	150～200	280	8.7	21	5.9	15	2.9	33	6.9	50	7.7	98	15.5	63	10.9
	200～250	176	5.5	8	2.3	10	1.9	17	3.5	33	5.1	50	7.9	58	10.1
	250～300	128	4.0	3	0.8	12	2.3	16	3.3	28	4.3	36	5.7	33	5.7
	300～350	91	2.8	6	1.7	4	0.8	7	1.5	24	3.7	27	4.3	23	4.0
	350～400	58	1.8	2	0.6	0	0	5	1.0	10	1.5	16	2.5	25	4.3
	400g以上	120	3.7	2	0.6	2	0.4	7	1.5	21	3.2	48	7.6	40	6.9
	(再掲)食べている (1g以上)	1,834	57.1	131	37.1	191	36.4	233	48.5	393	60.6	453	71.8	433	75.2
女	総数	3,823	100.0	450	100.0	599	100.0	565	100.0	725	100.0	737	100.0	747	100.0
	0g	1,191	31.2	207	46.0	291	48.6	212	37.5	165	22.8	141	19.1	175	23.4
	50g未満	295	7.7	64	14.2	61	10.2	66	11.7	48	6.6	30	4.1	26	3.5
	50～100g未満	526	13.8	53	11.8	80	13.4	76	13.5	114	15.7	87	11.8	116	15.5
	100～150	502	13.1	53	11.8	77	12.9	69	12.2	103	14.2	100	13.6	100	13.4
	150～200	430	11.2	29	6.4	39	6.5	59	10.4	89	12.3	110	14.9	104	13.9
	200～250	305	8.0	17	3.8	24	4.0	37	6.5	66	9.1	84	11.4	77	10.3
	250～300	181	4.7	9	2.0	14	2.3	21	3.7	44	6.1	53	7.2	40	5.4
	300～350	128	3.3	12	2.7	7	1.2	9	1.6	29	4.0	41	5.6	30	4.0
	350～400	90	2.4	1	0.2	1	0.2	7	1.2	22	3.0	34	4.6	25	3.3
	400g以上	175	4.6	5	1.1	5	0.8	9	1.6	45	6.2	57	7.7	54	7.2
	(再掲)食べている (1g以上)	2,632	68.8	243	54.0	308	51.4	353	62.5	560	77.2	596	80.9	572	76.6

