

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8526	369	457	6	736	5	422	7	775	28
エネルギー kcal	1900	1996	1338	1322	2010	1777	2187	2295	1893	1934
たんぱく質 g	71.0	73.5	48.3	40.5	73.7	66.8	79.6	73.0	69.6	63.2
うち動物性 g	38.2	39.2	27.2	21.2	41.5	38.8	46.0	37.9	38.6	32.8
脂質 g	53.9	55.2	42.6	36.9	64.3	55.4	71.3	79.6	58.8	60.4
うち動物性 g	27.3	27.8	22.4	18.5	34.8	31.8	37.5	36.6	29.1	28.7
炭水化物 g	266.6	285.3	187.0	203.9	277.9	249.2	297.2	314.3	257.6	275.0
カリウム mg	2381	2653	1658	1497	2404	2323	2264	2084	2065	2202
カルシウム mg	541	646	493	419	711	825	546	660	470	626
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	537	587	489	419	710	802	541	643	465	519
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	56	0	0	1	24	1	0	2	102
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	4	3	0	0	0	3	17	4	5
マグネシウム mg	254	278	167	142	246	220	238	230	227	224
リン mg	1016	1078	756	682	1126	1135	1094	1062	954	917
鉄 mg	8.0	9.4	5.0	4.9	7.3	9.1	7.8	7.6	7.3	7.4
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.0	8.6	5.0	4.9	7.3	5.8	7.8	6.9	7.3	6.7
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	3.4	0.0	0.4	0.0	0.6
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1
亜鉛 mg	8.3	8.4	5.7	5.6	9.2	8.1	9.8	8.9	8.3	7.9
銅 mg	1.20	1.24	0.77	0.70	1.16	0.93	1.24	1.01	1.12	1.05
ビタミンA μgRE	601	692	436	1533	784	730	586	496	545	591
ビタミンD μg	7.8	9.1	4.7	2.4	5.7	6.4	7.1	3.3	6.8	4.5
ビタミンE mgα-TE	7.9	28.9	4.7	3.7	6.7	9.7	7.7	13.0	7.0	27.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.9	7.5	4.7	3.7	6.7	6.1	7.7	8.1	6.9	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.0	21.1	0.0	0.0	0.0	3.6	0.0	4.3	0.1	20.3
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.1
ビタミンK μg	247	255	140	78	189	142	223	185	215	184
ビタミンB ₁ mg	0.87	14.60	0.61	3.07	0.95	3.25	1.02	2.77	0.91	6.89
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.87	0.89	0.61	0.53	0.95	0.76	1.02	0.88	0.91	0.85
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.00	13.28	0.00	2.54	0.00	2.49	0.00	1.72	0.00	5.75
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	0.28
ビタミンB ₂ mg	1.20	6.42	0.88	3.88	1.35	3.37	1.27	3.52	1.13	4.21
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.27	0.88	1.01	1.33	1.43	1.26	1.27	1.12	1.16
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.03	4.79	0.00	2.87	0.02	1.94	0.02	2.23	0.01	2.79
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.26
ナイアシン mgNE	14.9	25.7	8.3	23.0	12.5	19.0	14.6	18.7	14.3	23.6
ビタミンB ₆ mg	1.24	14.66	0.76	5.29	1.19	3.54	1.17	4.55	1.07	8.09
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.16	1.25	0.76	0.72	1.12	0.94	1.15	0.94	1.05	0.98
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.08	12.92	0.00	4.58	0.07	2.60	0.02	3.61	0.01	6.64
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47
ビタミンB ₁₂ μg	7.1	8.3	4.5	7.8	6.5	5.5	6.4	4.2	6.3	5.3
葉酸 μg	307	345	177	284	276	243	275	246	265	252
パントテン酸 mg	5.53	5.79	4.31	4.73	6.39	5.94	6.08	5.51	5.26	5.17
ビタミンC mg	117	282	64	199	97	192	96	332	98	228
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	105	123	60	61	82	71	85	84	83	79
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	9	123	0	93	9	121	4	104	11	134
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	36	3	45	6	0	7	143	4	15
コレステロール mg	318	328	224	205	348	355	419	317	326	289
食物繊維 g	15.1	17.0	9.6	8.2	14.4	11.4	14.0	12.7	12.9	13.3
うち水溶性 g	3.4	3.8	2.3	1.7	3.4	2.6	3.2	2.9	3.0	3.3
うち不溶性 g	11.0	12.5	6.9	6.2	10.4	8.3	10.3	9.5	9.3	9.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.9	11.8	6.1	4.4	9.6	6.8	10.7	9.7	10.4	10.2
脂肪エネルギー比率 %	25.3	24.5	28.1	25.1	28.5	28.3	29.3	30.7	27.7	27.4
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.7	57.5	63.1	56.8	56.6	56.0	56.0	57.3	59.4
動物性たんぱく質比率 %	52.1	51.2	55.0	49.1	55.2	58.1	56.3	51.3	53.6	49.7

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1009	44	1042	48	1288	58	1358	68	1439	105	6911	351
1899	2010	1960	1990	1978	2191	1951	2057	1779	1893	1907	2005
69.0	75.0	71.9	69.6	75.4	83.9	75.7	79.1	67.5	70.3	71.7	74.2
37.1	42.7	38.8	35.2	40.5	46.7	39.9	42.0	34.5	36.3	38.2	39.5
57.2	58.2	56.6	58.0	54.8	64.6	50.1	53.9	42.9	46.3	52.5	55.0
27.9	30.5	28.3	26.7	27.6	33.1	25.3	27.4	21.6	24.1	26.2	27.8
259.0	269.9	267.6	283.1	273.4	300.4	279.2	295.6	268.7	284.8	268.8	286.6
2112	2375	2280	2473	2566	2889	2748	3099	2554	2672	2434	2689
464	585	480	559	553	742	591	720	549	619	526	647
462	539	477	511	548	608	584	693	544	574	522	585
0	46	2	44	3	134	4	25	3	38	3	58
1	0	1	4	2	0	3	2	2	7	2	4
234	257	250	261	278	305	291	320	264	279	261	282
957	1079	997	982	1072	1192	1093	1196	985	1047	1017	1084
7.4	8.8	7.8	9.4	8.7	11.0	9.3	10.4	8.5	9.2	8.3	9.6
7.3	7.9	7.8	8.2	8.7	9.4	9.2	10.1	8.5	8.7	8.3	8.8
0.0	0.9	0.0	1.2	0.0	1.6	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.7
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
8.2	8.5	8.4	8.0	8.6	9.3	8.7	9.0	7.7	8.1	8.3	8.5
1.13	1.15	1.18	1.23	1.28	1.35	1.33	1.40	1.24	1.25	1.23	1.26
558	752	538	599	583	691	656	652	632	724	593	680
6.5	11.3	7.6	6.5	9.4	10.3	9.6	10.6	8.7	9.9	8.3	9.4
6.9	24.8	8.2	14.0	8.5	32.8	8.4	35.6	9.5	34.9	8.3	29.9
6.9	6.6	7.0	8.2	7.4	8.6	7.4	8.2	6.7	7.1	7.1	7.6
0.0	18.2	1.2	5.8	1.1	24.1	1.0	27.3	2.8	27.1	1.2	22.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.3
226	217	232	249	274	286	305	320	279	253	261	261
0.85	9.28	0.89	9.10	0.91	14.29	0.89	17.23	0.80	21.86	0.87	15.20
0.85	0.88	0.89	0.93	0.91	1.02	0.89	0.91	0.80	0.83	0.87	0.90
0.00	8.38	0.00	7.85	0.00	12.83	0.00	15.77	0.00	20.36	0.00	13.85
0.00	0.01	0.00	0.32	0.00	0.44	0.00	0.56	0.00	0.67	0.00	0.45
1.09	7.82	1.19	5.65	1.21	7.70	1.26	6.88	1.26	6.24	1.20	6.56
1.08	1.26	1.14	1.21	1.20	1.32	1.26	1.32	1.17	1.26	1.17	1.27
0.01	6.56	0.05	4.28	0.01	5.84	0.00	4.87	0.09	4.60	0.03	4.91
0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.54	0.00	0.69	0.00	0.38	0.00	0.38
14.7	27.8	16.2	23.3	16.9	26.6	17.0	28.1	14.3	25.4	15.7	26.0
1.09	9.66	1.46	11.06	1.26	14.55	1.37	16.82	1.34	20.57	1.28	15.18
1.07	1.25	1.15	1.12	1.25	1.38	1.32	1.41	1.20	1.28	1.19	1.27
0.01	8.39	0.31	9.72	0.01	12.34	0.06	14.61	0.14	18.78	0.09	13.40
0.01	0.02	0.01	0.22	0.00	0.83	0.00	0.80	0.01	0.51	0.00	0.51
6.2	7.6	6.5	5.7	8.0	8.9	9.0	11.8	7.6	8.6	7.4	8.5
268	301	290	309	334	377	372	405	352	364	321	350
5.16	5.75	5.39	5.37	5.68	6.16	5.87	6.32	5.40	5.69	5.49	5.81
82	207	107	195	128	458	154	337	146	240	124	284
78	92	92	96	118	148	139	158	134	133	112	126
3	115	12	99	8	257	13	89	10	86	9	124
2	0	2	0	1	53	2	90	2	21	2	34
311	350	322	314	338	370	315	356	285	300	315	330
13.2	14.2	14.4	18.1	16.5	17.7	18.0	19.9	16.7	17.4	15.6	17.3
3.0	3.3	3.2	3.8	3.6	4.0	3.9	4.2	3.6	3.8	3.4	3.8
9.6	10.3	10.5	13.8	12.1	12.9	13.2	14.8	12.3	12.8	11.4	12.7
10.7	11.1	11.1	12.2	12.1	12.4	12.2	13.1	11.4	12.0	11.4	12.0
26.9	25.8	25.9	26.1	24.8	26.4	22.9	23.3	21.4	21.7	24.5	24.4
58.4	59.1	59.2	60.1	59.9	58.1	61.5	61.2	63.4	63.5	60.3	60.8
51.9	55.2	52.1	48.4	51.6	53.5	50.9	51.7	49.1	49.5	51.3	51.2

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4004	159	228	1	362	3	214	4	387	12
エネルギー kcal	2103	2286	1350	952	2153	2009	2450	2584	2117	2158
たんぱく質 g	77.0	82.8	49.1	20.3	78.4	76.8	86.9	77.7	76.3	70.4
うち動物性 g	42.0	45.1	27.5	8.5	44.4	47.5	50.3	39.7	42.3	38.3
脂質 g	57.8	60.4	42.6	23.0	68.5	62.8	77.5	92.5	63.6	73.0
うち動物性 g	29.8	31.1	22.5	10.9	37.6	38.1	41.4	44.8	32.2	33.7
炭水化物 g	292.8	324.9	189.3	166.0	298.6	278.5	339.5	352.1	290.4	289.4
カリウム mg	2449	2858	1706	1150	2495	2595	2389	2265	2158	2403
カルシウム mg	550	656	524	298	758	999	595	706	480	707
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	548	611	520	298	757	976	588	676	479	534
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	42	0	0	1	23	1	0	1	161
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	4	4	0	0	0	6	29	0	13
マグネシウム mg	267	304	173	122	257	244	253	256	242	247
リン mg	1087	1194	777	384	1194	1349	1191	1136	1029	1009
鉄 mg	8.3	9.9	5.1	3.0	7.6	10.3	8.2	9.0	7.8	8.5
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.3	9.3	5.1	3.0	7.6	6.1	8.2	7.8	7.8	7.2
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	4.3	0.0	0.7	0.0	1.0
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.3
亜鉛 mg	9.1	9.6	5.8	3.2	9.8	9.6	10.9	9.3	9.2	8.5
銅 mg	1.29	1.40	0.78	0.53	1.23	1.03	1.37	1.10	1.24	1.14
ビタミンA μgRE	624	687	457	121	860	844	632	518	598	508
ビタミンD μg	8.3	10.1	4.8	0.6	6.1	6.5	7.4	3.8	6.9	7.6
ビタミンE mgα-TE	7.8	20.7	4.8	1.6	6.9	12.4	8.1	12.2	7.1	13.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	7.2	8.0	4.8	1.6	6.9	6.4	8.1	8.7	7.1	7.8
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	0.6	12.7	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	2.5	0.0	5.6
__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	1.0	0.0	0.2
ビタミンK μg	249	276	143	63	189	169	234	167	227	231
ビタミンB ₁ mg	0.94	15.74	0.63	0.74	1.02	1.72	1.16	1.96	1.03	3.94
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.94	1.01	0.63	0.29	1.02	0.86	1.16	0.97	1.03	1.03
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.00	14.26	0.00	0.45	0.00	0.86	0.00	0.70	0.00	2.30
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.62
ビタミンB ₂ mg	1.26	6.37	0.91	4.24	1.43	2.31	1.39	3.21	1.22	4.23
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.23	1.36	0.91	0.64	1.43	1.61	1.38	1.38	1.21	1.22
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.02	4.64	0.00	3.60	0.00	0.70	0.00	1.78	0.01	2.40
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.62
ナイアシン mgNE	16.3	30.2	8.4	21.8	13.2	12.3	15.9	18.6	15.7	25.1
ビタミンB ₆ mg	1.30	16.24	0.77	9.71	1.17	2.53	1.23	4.76	1.13	5.94
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.24	1.39	0.77	0.71	1.17	1.03	1.23	1.02	1.13	1.16
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.05	14.35	0.00	9.00	0.00	1.50	0.00	3.74	0.00	3.74
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.04
ビタミンB ₁₂ μg	7.8	9.7	4.4	0.6	6.9	6.6	6.9	4.8	6.9	6.5
葉酸 μg	313	368	180	143	287	256	279	269	276	264
パントテン酸 mg	5.89	6.29	4.41	2.55	6.79	6.71	6.61	6.15	5.70	5.56
ビタミンC mg	108	259	65	384	94	209	93	475	102	264
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	99	122	59	55	80	62	80	92	85	101
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	6	94	0	329	12	146	5	133	14	133
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	43	7	0	2	0	8	250	3	30
コレステロール mg	341	368	221	40	366	365	438	339	350	321
食物繊維 g	15.2	18.6	9.8	5.2	14.6	12.2	14.2	13.5	13.3	13.1
うち水溶性 g	3.4	4.0	2.3	0.8	3.5	2.8	3.3	3.1	3.1	3.3
うち不溶性 g	11.2	13.8	7.0	3.3	10.6	8.8	10.5	10.0	9.6	9.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.7	13.2	6.2	3.1	9.9	7.8	11.5	10.1	11.4	10.8
脂肪エネルギー比率 %	24.5	23.1	27.9	21.8	28.3	28.5	28.2	31.6	26.8	29.2
炭水化物エネルギー比率 %	60.7	62.4	57.5	69.7	57.1	56.2	57.4	55.6	58.6	57.5
動物性たんぱく質比率 %	52.8	52.2	54.4	42.0	55.4	62.4	56.3	49.9	53.7	52.6

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
492	16	482	18	597	26	626	22	616	57	3200	151
2122	2376	2193	2197	2191	2765	2178	2433	1978	2057	2128	2292
76.0	81.2	78.6	78.6	81.7	102.9	82.4	92.9	73.3	75.9	78.2	83.5
41.4	46.3	43.2	38.8	44.6	58.2	44.2	52.2	37.4	40.3	42.2	45.4
60.9	62.4	59.6	54.9	58.2	77.8	54.0	63.1	46.4	48.3	56.4	59.8
29.9	32.7	30.5	20.8	29.8	41.4	28.1	33.7	23.5	26.8	28.7	30.8
292.0	318.9	298.2	330.6	296.0	380.7	304.4	329.4	294.2	308.3	296.4	326.1
2200	2539	2358	2634	2584	3155	2812	3380	2667	2863	2500	2890
461	492	482	640	541	723	581	843	567	580	525	651
460	472	479	578	539	624	579	841	564	563	523	604
0	19	2	62	2	99	1	1	1	11	1	43
1	0	1	0	1	0	2	0	2	6	1	3
249	267	264	291	291	347	306	361	283	299	276	308
1032	1117	1072	1091	1138	1397	1170	1432	1062	1112	1090	1198
7.8	8.7	8.2	9.4	9.0	12.0	9.6	11.0	9.0	9.5	8.7	10.0
7.8	8.4	8.2	8.5	9.0	10.7	9.5	11.0	8.9	9.4	8.6	9.5
0.0	0.3	0.1	1.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
9.1	9.5	9.3	8.5	9.3	11.9	9.5	10.8	8.4	8.8	9.1	9.6
1.24	1.28	1.28	1.47	1.35	1.66	1.43	1.56	1.34	1.35	1.32	1.42
579	650	553	706	575	729	657	642	667	741	609	692
6.9	12.5	8.5	7.3	9.8	9.6	10.7	11.2	9.2	11.5	8.9	10.4
7.2	22.1	7.8	14.5	8.0	26.6	8.9	18.8	8.8	23.3	8.1	21.3
7.2	6.8	7.2	8.4	7.6	9.5	7.6	8.6	7.0	7.4	7.3	8.0
0.0	15.3	0.6	6.1	0.4	17.1	1.2	10.1	1.8	15.8	0.8	13.2
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
229	235	233	277	268	323	304	346	293	266	264	283
0.92	9.15	0.95	12.18	0.96	16.69	0.95	15.29	0.85	22.90	0.94	16.48
0.92	0.88	0.95	1.21	0.96	1.19	0.95	1.03	0.85	0.90	0.94	1.01
0.00	8.26	0.00	10.69	0.00	14.90	0.00	13.28	0.00	21.59	0.00	14.98
0.00	0.00	0.00	0.28	0.00	0.60	0.00	0.98	0.00	0.42	0.00	0.49
1.14	7.80	1.21	4.78	1.24	9.09	1.30	7.36	1.37	5.77	1.25	6.55
1.13	1.29	1.20	1.46	1.24	1.45	1.30	1.46	1.23	1.30	1.22	1.36
0.01	6.51	0.01	3.21	0.01	6.83	0.00	5.05	0.13	4.31	0.03	4.80
0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.82	0.00	0.85	0.01	0.15	0.00	0.39
16.2	34.4	17.8	26.8	18.6	33.5	19.0	33.6	15.8	30.2	17.3	30.9
1.18	8.95	1.66	13.29	1.35	16.39	1.43	17.87	1.35	22.33	1.36	16.86
1.16	1.46	1.24	1.19	1.34	1.58	1.43	1.54	1.31	1.40	1.28	1.41
0.01	7.48	0.40	12.10	0.01	13.63	0.00	15.25	0.03	20.70	0.07	14.92
0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	1.18	0.00	1.08	0.01	0.23	0.01	0.53
6.7	6.6	7.3	6.6	8.7	10.9	9.8	17.3	8.5	9.4	8.1	10.0
279	319	299	341	332	401	378	437	364	386	327	374
5.52	6.11	5.78	5.75	5.93	7.16	6.21	7.11	5.79	6.01	5.84	6.31
81	127	91	126	111	465	139	357	139	191	113	254
76	85	84	76	106	144	132	153	131	137	105	125
2	41	7	50	6	223	4	106	6	41	6	90
3	0	1	0	0	98	2	98	2	13	2	38
338	333	346	340	366	459	344	436	306	338	341	371
13.4	15.2	14.5	23.0	16.2	19.4	18.2	22.3	17.3	18.4	15.8	18.9
3.0	3.5	3.2	4.5	3.5	4.4	3.8	4.3	3.7	3.9	3.4	4.1
9.8	11.1	10.6	18.1	11.9	14.0	13.4	17.2	12.8	13.5	11.6	14.1
11.7	11.5	12.1	15.1	13.0	15.3	13.0	15.0	12.1	12.7	12.3	13.5
25.6	22.9	24.3	21.3	23.9	25.0	22.1	22.9	20.7	20.9	23.6	22.8
60.0	63.5	61.2	64.6	61.1	60.0	62.7	61.8	64.4	64.4	61.6	62.7
52.9	56.3	53.3	45.8	52.8	55.2	51.8	54.7	49.3	50.4	52.1	52.1

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4522	210	229	5	374	2	208	3	388	16
エネルギー kcal	1719	1777	1326	1396	1873	1429	1916	1910	1669	1767
たんぱく質 g	65.7	66.5	47.5	44.5	69.2	51.9	72.1	66.9	63.0	57.8
うち動物性 g	35.0	34.7	27.0	23.7	38.7	25.9	41.5	35.5	34.9	28.7
脂質 g	50.4	51.2	42.5	39.7	60.3	44.4	65.0	62.3	54.0	51.0
うち動物性 g	25.1	25.3	22.3	20.0	32.2	22.3	33.5	25.7	26.1	25.0
炭水化物 g	243.5	255.3	184.7	211.5	258.0	205.2	253.7	263.8	224.9	264.1
カリウム mg	2322	2497	1610	1567	2316	1913	2136	1843	1972	2051
カルシウム mg	534	638	462	443	665	565	495	599	460	566
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	528	568	459	443	664	540	493	599	450	508
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	3	67	0	0	1	25	2	0	3	58
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	3	4	2	0	0	0	0	0	8	0
マグネシウム mg	242	258	161	146	236	185	221	196	212	207
リン mg	953	991	734	741	1059	813	994	963	879	849
鉄 mg	7.7	9.1	4.9	5.3	6.9	7.4	7.5	5.7	6.9	6.6
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.7	8.1	4.9	5.3	6.9	5.4	7.4	5.7	6.9	6.2
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.3
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.6	5.7	6.0	8.5	5.7	8.8	8.4	7.3	7.5
銅 mg	1.12	1.13	0.75	0.74	1.10	0.77	1.10	0.89	1.01	0.98
ビタミンA μgRE	580	695	416	1816	709	558	539	467	492	654
ビタミンD μg	7.4	8.3	4.6	2.8	5.4	6.3	6.7	2.6	6.7	2.2
ビタミンE mgα-TE	8.0	35.1	4.6	4.1	6.5	5.7	7.3	14.0	6.9	37.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.7	7.2	4.6	4.1	6.5	5.7	7.3	7.3	6.6	6.1
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.3	27.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	0.3	31.2
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	245	239	138	81	190	103	212	209	202	149
ビタミンB ₁ mg	0.81	13.74	0.60	3.54	0.87	5.55	0.87	3.84	0.79	9.10
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.81	0.80	0.60	0.58	0.87	0.62	0.87	0.77	0.79	0.72
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.00	12.54	0.00	2.96	0.00	4.93	0.00	3.08	0.00	8.35
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
ビタミンB ₂ mg	1.15	6.45	0.85	3.80	1.27	4.96	1.16	3.95	1.04	4.19
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.12	1.19	0.85	1.08	1.23	1.15	1.13	1.11	1.03	1.11
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.03	4.90	0.00	2.72	0.04	3.81	0.03	2.84	0.01	3.09
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン mgNE	13.7	22.4	8.2	23.3	11.9	29.0	13.3	18.9	12.8	22.4
ビタミンB ₆ mg	1.19	13.47	0.76	4.41	1.21	5.05	1.12	4.26	1.01	9.70
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.09	1.15	0.76	0.72	1.08	0.81	1.08	0.83	0.98	0.84
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.10	11.85	0.00	3.69	0.13	4.24	0.04	3.43	0.03	8.82
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
ビタミンB ₁₂ μg	6.6	7.3	4.5	9.3	6.1	3.9	5.9	3.3	5.7	4.4
葉酸 μg	302	328	174	312	265	224	272	216	254	243
パントテン酸 mg	5.22	5.41	4.21	5.17	5.99	4.78	5.53	4.65	4.82	4.88
ビタミンC mg	125	299	62	162	99	168	99	141	94	201
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	111	124	62	62	83	85	90	74	81	62
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	11	145	0	45	5	83	4	67	8	135
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	30	0	54	10	0	5	0	5	4
コレステロール mg	297	297	228	238	331	340	399	287	303	264
食物繊維 g	15.0	15.8	9.5	8.9	14.1	10.2	13.7	11.7	12.6	13.5
うち水溶性 g	3.4	3.6	2.2	1.9	3.3	2.3	3.1	2.5	2.9	3.4
うち不溶性 g	11.0	11.5	6.7	6.7	10.2	7.5	10.1	8.9	9.0	9.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.3	10.7	6.0	4.7	9.3	5.3	9.9	9.1	9.3	9.7
脂肪エネルギー比率 %	26.0	25.6	28.3	25.7	28.7	28.1	30.4	29.5	28.7	26.0
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	59.4	57.4	61.7	56.4	57.3	54.5	56.5	56.0	60.7
動物性たんぱく質比率 %	51.5	50.5	55.5	50.5	54.9	51.7	56.3	53.1	53.5	47.5

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化		ビタミンB ₁ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
517	28	560	30	691	32	732	46	823	48	3711	200
1686	1801	1759	1866	1793	1725	1757	1876	1630	1697	1717	1788
62.4	71.5	66.2	64.1	70.1	68.5	69.9	72.5	63.1	63.7	66.1	67.2
33.1	40.7	35.0	33.1	36.9	37.5	36.2	37.1	32.2	31.6	34.7	35.1
53.7	55.9	54.0	59.8	51.8	53.7	46.7	49.6	40.3	43.9	49.1	51.4
25.9	29.3	26.3	30.3	25.6	26.3	23.0	24.4	20.2	20.9	24.1	25.5
227.5	241.9	241.3	254.6	253.8	235.2	257.7	279.5	249.6	256.9	245.1	256.7
2028	2282	2212	2375	2551	2674	2693	2964	2469	2445	2376	2536
466	639	478	511	563	757	599	661	536	666	527	644
465	578	475	471	556	595	589	621	529	587	520	571
1	61	3	33	5	162	6	37	4	71	4	70
1	0	0	6	3	0	4	3	3	8	3	4
219	252	237	242	268	270	278	301	251	256	249	262
886	1058	932	916	1014	1025	1027	1084	927	968	953	999
7.0	8.9	7.5	9.4	8.5	10.2	9.0	10.0	8.2	8.9	8.0	9.2
6.9	7.7	7.4	8.0	8.4	8.3	8.9	9.6	8.1	8.0	7.9	8.2
0.0	1.2	0.0	1.3	0.0	1.8	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.9
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.1
7.4	7.9	7.7	7.7	7.9	7.2	8.0	8.1	7.2	7.4	7.6	7.6
1.02	1.08	1.09	1.09	1.21	1.10	1.25	1.32	1.16	1.13	1.14	1.14
538	810	524	534	589	661	656	657	605	704	579	672
6.2	10.6	6.9	6.0	9.2	10.8	8.7	10.3	8.3	7.9	7.9	8.6
6.6	26.3	8.4	13.6	9.0	37.9	8.1	43.7	10.1	48.6	8.4	36.5
6.5	6.5	6.8	8.0	7.3	7.8	7.3	8.0	6.4	6.7	6.8	7.3
0.0	19.8	1.6	5.5	1.8	29.9	0.8	35.6	3.6	40.5	1.6	28.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.4
224	206	230	231	279	255	306	308	269	238	259	244
0.79	9.35	0.84	7.26	0.86	12.35	0.84	18.16	0.75	20.63	0.81	14.23
0.79	0.88	0.84	0.76	0.86	0.87	0.84	0.85	0.75	0.75	0.81	0.81
0.00	8.45	0.00	6.15	0.00	11.16	0.00	16.96	0.00	18.90	0.00	13.00
0.00	0.02	0.00	0.34	0.00	0.32	0.00	0.35	0.00	0.98	0.00	0.42
1.04	7.83	1.18	6.17	1.18	6.57	1.23	6.65	1.18	6.80	1.16	6.57
1.03	1.25	1.09	1.07	1.17	1.22	1.22	1.26	1.13	1.21	1.12	1.20
0.01	6.58	0.09	4.93	0.01	5.04	0.01	4.78	0.06	4.94	0.03	5.00
0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.31	0.00	0.61	0.00	0.65	0.00	0.37
13.3	24.1	14.8	21.2	15.3	21.0	15.4	25.4	13.2	19.8	14.2	22.3
1.01	10.07	1.29	9.72	1.19	13.05	1.33	16.32	1.34	18.47	1.22	13.92
0.99	1.13	1.06	1.08	1.18	1.22	1.22	1.35	1.12	1.13	1.11	1.17
0.02	8.91	0.23	8.29	0.01	11.29	0.10	14.30	0.21	16.50	0.11	12.25
0.00	0.03	0.00	0.35	0.00	0.54	0.00	0.67	0.00	0.84	0.00	0.50
5.7	8.2	5.8	5.2	7.3	7.3	8.3	9.1	6.9	7.6	6.8	7.4
257	291	282	290	336	357	366	390	342	339	316	332
4.81	5.55	5.05	5.14	5.46	5.34	5.59	5.94	5.11	5.31	5.19	5.43
83	252	119	237	142	453	167	327	152	299	133	306
79	96	98	108	129	151	146	160	137	128	118	126
4	157	17	129	10	285	20	81	12	139	12	150
1	0	4	0	3	17	2	87	3	31	3	30
286	360	301	299	314	298	290	317	270	255	293	298
13.0	13.6	14.4	15.2	16.8	16.3	17.9	18.8	16.2	16.3	15.5	16.1
3.0	3.2	3.2	3.4	3.7	3.6	3.9	4.2	3.5	3.7	3.4	3.7
9.5	9.8	10.5	11.3	12.4	12.0	12.9	13.6	11.9	12.0	11.3	11.7
9.6	10.8	10.2	10.5	11.4	10.1	11.5	12.2	11.0	11.2	10.7	10.9
28.0	27.5	27.3	28.9	25.5	27.5	23.6	23.5	21.9	22.6	25.3	25.5
56.9	56.6	57.5	57.3	58.8	56.6	60.5	61.0	62.6	62.3	59.2	59.4
51.0	54.7	51.2	49.9	50.6	52.0	50.1	50.3	49.0	48.5	50.6	50.5

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8524	371	457	6	732	9	421	8	775	28
エネルギー kcal	1899	2008	1338	1322	2009	1994	2185	2384	1894	1888
たんぱく質 g	71.0	73.8	48.3	40.5	73.6	76.3	79.5	75.9	69.6	64.4
うち動物性 g	38.3	38.9	27.2	21.2	41.4	43.6	46.0	38.4	38.6	32.8
脂質 g	53.9	55.4	42.6	36.9	64.3	63.9	71.3	78.2	58.8	59.9
うち動物性 g	27.3	27.2	22.4	18.5	34.8	35.4	37.5	34.5	29.2	27.6
炭水化物 g	266.5	287.2	187.0	203.9	277.8	273.5	296.8	335.3	258.0	264.0
カリウム mg	2381	2645	1658	1497	2401	2643	2262	2229	2065	2204
カルシウム mg	541	651	493	419	709	892	544	713	470	639
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	537	587	489	419	708	879	541	654	465	492
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	58	0	0	1	13	1	44	1	123
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	6	3	0	0	0	3	15	3	24
マグネシウム mg	254	279	167	142	246	262	237	239	227	232
リン mg	1016	1080	756	682	1124	1245	1093	1079	954	919
鉄 mg	8.0	9.4	5.0	4.9	7.3	8.9	7.8	7.8	7.3	7.8
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.0	8.6	5.0	4.9	7.3	7.0	7.8	7.2	7.3	7.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.3	0.0	0.6
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1
亜鉛 mg	8.3	8.4	5.7	5.6	9.1	9.0	9.8	9.2	8.3	7.6
銅 mg	1.20	1.26	0.77	0.70	1.16	1.14	1.24	1.14	1.12	1.05
ビタミンA μgRE	600	705	436	1533	784	711	585	572	549	456
ビタミンD μg	7.8	9.1	4.7	2.4	5.8	5.4	7.1	3.3	6.7	6.2
ビタミンE mgα-TE	8.1	24.5	4.7	3.7	6.7	8.5	7.7	12.4	7.5	14.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.9	7.6	4.7	3.7	6.7	6.5	7.7	8.5	6.9	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.2	16.5	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	3.8	0.6	7.4
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
ビタミンK μg	246	265	140	78	188	238	222	252	214	194
ビタミンB ₁ mg	1.10	9.31	0.61	3.07	0.94	2.26	1.02	2.35	1.01	4.14
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.87	0.90	0.61	0.53	0.94	0.88	1.02	0.83	0.91	0.87
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.23	8.00	0.00	2.54	0.00	1.38	0.00	1.50	0.10	3.00
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.26
ビタミンB ₂ mg	1.17	7.03	0.88	3.88	1.33	4.48	1.26	4.09	1.12	4.37
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.27	0.88	1.01	1.33	1.61	1.26	1.31	1.12	1.11
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.00	5.38	0.00	2.87	0.00	2.87	0.00	2.75	0.00	2.97
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.29
ナイアシン mgNE	14.9	25.6	8.3	23.0	12.5	17.2	14.6	18.1	14.2	24.0
ビタミンB ₆ mg	1.41	10.69	0.76	5.29	1.12	8.09	1.16	5.14	1.17	5.33
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.16	1.25	0.76	0.72	1.12	1.10	1.15	0.98	1.05	1.00
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.25	8.90	0.00	4.58	0.00	7.00	0.00	4.16	0.11	3.89
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.45
ビタミンB ₁₂ μg	7.2	7.9	4.5	7.8	6.5	5.5	6.4	4.0	6.3	5.4
葉酸 μg	307	348	177	284	275	298	275	272	265	254
パントテン酸 mg	5.53	5.82	4.31	4.73	6.38	6.91	6.07	6.13	5.26	5.00
ビタミンC mg	114	335	64	199	93	424	96	300	95	299
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	105	125	60	61	81	93	85	84	83	75
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	6	171	0	93	5	331	2	216	8	205
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	39	3	45	6	0	9	0	4	18
コレステロール mg	318	323	224	205	348	350	419	339	326	284
食物繊維 g	15.1	17.0	9.6	8.2	14.4	13.6	14.0	14.2	12.9	13.7
うち水溶性 g	3.4	3.7	2.3	1.7	3.4	3.0	3.2	3.2	3.0	3.3
うち不溶性 g	11.0	12.5	6.9	6.2	10.4	9.7	10.3	10.6	9.3	9.7
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.9	11.8	6.1	4.4	9.6	8.6	10.7	10.1	10.4	10.2
脂肪エネルギー比率 %	25.3	24.6	28.1	25.1	28.5	28.9	29.3	28.9	27.7	27.8
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.7	57.5	63.1	56.8	56.0	55.9	58.0	57.4	58.3
動物性たんぱく質比率 %	52.1	50.6	55.0	49.1	55.2	56.6	56.3	49.6	53.7	47.6

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1009	44	1040	50	1287	59	1360	66	1443	101	6914	348
1898	2040	1961	1957	1978	2190	1951	2063	1777	1922	1907	2011
69.0	76.8	71.9	69.9	75.4	83.9	75.7	78.5	67.5	69.7	71.7	74.3
37.1	43.2	38.8	35.8	40.5	46.0	39.9	41.5	34.6	35.2	38.2	39.1
57.2	58.6	56.6	57.5	54.8	62.7	50.0	55.4	42.9	45.9	52.5	54.9
27.9	29.3	28.2	27.0	27.6	31.8	25.3	27.8	21.7	22.5	26.2	27.0
258.7	276.1	268.0	275.6	273.2	303.6	279.4	293.5	268.2	292.9	268.8	287.9
2110	2410	2285	2360	2562	2974	2753	3008	2553	2684	2435	2675
464	578	479	569	552	755	593	686	548	629	526	647
462	539	476	526	547	618	586	656	544	579	522	580
1	39	2	38	3	137	4	27	3	41	2	61
1	0	1	6	2	0	3	2	2	9	2	6
233	259	250	253	278	317	291	314	264	282	261	283
957	1087	997	991	1071	1202	1094	1168	985	1045	1017	1082
7.4	8.4	7.9	9.0	8.7	11.3	9.3	10.2	8.5	9.2	8.3	9.5
7.3	8.0	7.8	7.8	8.7	9.7	9.2	9.8	8.5	8.6	8.3	8.7
0.0	0.4	0.0	0.8	0.0	1.6	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.7
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
8.2	8.4	8.4	8.0	8.6	9.3	8.7	8.9	7.7	7.9	8.3	8.4
1.13	1.17	1.18	1.20	1.28	1.37	1.33	1.40	1.23	1.27	1.23	1.27
559	735	539	577	580	746	656	663	627	790	592	694
6.6	10.3	7.6	6.7	9.4	11.3	9.7	10.0	8.7	9.9	8.3	9.4
6.9	25.0	8.2	12.5	8.4	35.2	9.0	25.6	10.0	29.7	8.5	25.5
6.8	6.8	7.0	8.0	7.4	8.8	7.4	8.2	6.7	7.2	7.0	7.7
0.0	18.2	1.2	3.9	1.0	26.3	1.5	17.3	3.3	21.7	1.4	17.5
0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.4
226	221	232	248	273	305	304	339	279	256	261	270
0.89	8.39	1.03	5.84	1.09	10.04	1.11	13.33	1.59	11.38	1.15	9.76
0.85	0.92	0.89	0.91	0.91	1.03	0.90	0.90	0.79	0.85	0.87	0.91
0.04	7.46	0.14	4.63	0.18	8.67	0.21	11.85	0.79	9.83	0.28	8.42
0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.35	0.00	0.57	0.00	0.70	0.00	0.44
1.08	8.03	1.14	6.55	1.20	7.81	1.26	7.11	1.17	7.71	1.17	7.22
1.08	1.27	1.14	1.20	1.20	1.35	1.26	1.32	1.17	1.25	1.17	1.26
0.00	6.70	0.00	5.15	0.00	5.93	0.00	5.09	0.00	6.03	0.00	5.55
0.00	0.05	0.00	0.19	0.00	0.53	0.00	0.71	0.00	0.43	0.00	0.41
14.7	28.2	16.2	22.9	16.9	26.4	17.0	28.1	14.3	25.5	15.7	26.0
1.08	9.96	1.48	10.38	1.44	10.40	1.55	13.68	2.01	11.84	1.50	10.97
1.07	1.24	1.15	1.09	1.25	1.40	1.32	1.40	1.20	1.29	1.19	1.27
0.00	8.58	0.33	8.91	0.19	8.19	0.23	11.46	0.81	9.96	0.31	9.13
0.00	0.14	0.00	0.38	0.00	0.81	0.00	0.82	0.00	0.59	0.00	0.57
6.2	7.3	6.5	5.3	7.9	9.3	9.1	10.3	7.6	8.3	7.4	8.1
267	305	290	300	333	391	372	398	351	374	321	352
5.15	5.81	5.39	5.26	5.67	6.26	5.87	6.32	5.40	5.69	5.49	5.80
81	245	103	272	125	514	154	338	142	314	121	336
78	92	92	91	118	151	139	159	134	143	112	128
2	148	9	177	5	311	13	85	7	130	7	167
1	5	2	4	1	52	2	93	1	41	2	41
311	348	322	311	338	368	315	354	287	284	315	324
13.2	14.6	14.4	17.1	16.5	18.6	18.0	19.6	16.7	17.4	15.6	17.3
3.0	3.4	3.2	3.5	3.6	4.2	3.9	4.2	3.6	3.8	3.4	3.8
9.6	10.5	10.6	13.0	12.1	13.4	13.2	14.5	12.3	12.8	11.4	12.7
10.7	11.2	11.1	11.7	12.1	13.0	12.2	12.8	11.4	12.0	11.4	12.0
26.9	25.8	25.9	26.3	24.8	25.7	22.9	23.9	21.4	21.3	24.5	24.3
58.4	59.1	59.2	59.6	59.8	58.9	61.5	60.8	63.3	64.2	60.3	60.9
52.0	53.9	52.1	49.6	51.7	52.9	50.9	51.4	49.2	48.4	51.3	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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4000	163	228	1	360	5	214	4	387	12
エネルギー kcal	2104	2276	1350	952	2149	2327	2447	2761	2119	2111
たんぱく質 g	77.0	82.5	49.1	20.3	78.2	91.4	86.8	79.9	76.2	72.3
うち動物性 g	42.0	44.4	27.5	8.5	44.3	54.5	50.3	37.6	42.3	40.0
脂質 g	57.8	59.8	42.6	23.0	68.4	71.4	77.5	89.9	63.6	71.8
うち動物性 g	29.8	29.8	22.5	10.9	37.5	41.6	41.5	40.2	32.2	33.9
炭水化物 g	292.8	324.2	189.3	166.0	298.1	322.1	338.7	397.1	290.8	279.0
カリウム mg	2450	2802	1706	1150	2489	3024	2386	2440	2158	2416
カルシウム mg	550	654	524	298	756	1064	596	685	479	740
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	548	604	520	298	754	1050	589	656	479	539
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	46	0	0	1	14	1	0	0	189
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	1	4	4	0	0	0	6	29	0	13
マグネシウム mg	267	302	173	122	256	298	253	264	242	250
リン mg	1088	1182	777	384	1191	1502	1191	1152	1028	1032
鉄 mg	8.3	9.8	5.1	3.0	7.6	10.5	8.2	9.3	7.8	8.7
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.3	9.1	5.1	3.0	7.6	7.9	8.2	8.2	7.8	7.5
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	2.6	0.0	0.7	0.0	1.0
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.3
亜鉛 mg	9.1	9.3	5.8	3.2	9.8	10.8	10.8	10.0	9.2	8.2
銅 mg	1.29	1.40	0.78	0.53	1.22	1.32	1.36	1.32	1.24	1.11
ビタミンA μgRE	623	708	457	121	861	824	630	597	599	459
ビタミンD μg	8.3	10.0	4.8	0.6	6.1	6.3	7.4	4.1	6.8	9.9
ビタミンE mgα-TE	7.9	16.8	4.8	1.6	6.9	10.7	8.1	12.2	7.1	13.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	7.2	8.0	4.8	1.6	6.9	7.1	8.1	9.3	7.1	7.7
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	0.8	8.6	0.0	0.0	0.0	3.6	0.0	2.5	0.0	5.6
__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	0.4	0.0	0.2
ビタミンK μg	248	280	143	63	188	268	233	248	227	234
ビタミンB ₁ mg	1.20	9.09	0.63	0.74	1.02	1.53	1.17	1.63	1.03	3.83
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.94	1.01	0.63	0.29	1.02	1.02	1.17	0.89	1.03	1.00
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.26	7.62	0.00	0.45	0.00	0.52	0.00	0.70	0.00	2.21
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.62
ビタミンB ₂ mg	1.23	6.85	0.91	4.24	1.42	2.40	1.38	3.37	1.21	4.40
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.23	1.35	0.91	0.64	1.42	1.84	1.38	1.45	1.21	1.23
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.00	5.09	0.00	3.60	0.00	0.56	0.00	1.88	0.00	2.56
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.62
ナイアシン mgNE	16.3	29.5	8.4	21.8	13.1	15.8	15.9	18.1	15.7	25.5
ビタミンB ₆ mg	1.54	9.93	0.77	9.71	1.17	2.19	1.23	4.75	1.13	5.80
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.24	1.37	0.77	0.71	1.17	1.29	1.23	1.01	1.13	1.19
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.30	7.95	0.00	9.00	0.00	0.90	0.00	3.74	0.01	3.57
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.04
ビタミンB ₁₂ μg	7.8	8.9	4.4	0.6	6.9	6.9	6.9	4.6	6.8	7.1
葉酸 μg	313	362	180	143	286	329	279	288	276	268
パントテン酸 mg	5.89	6.26	4.41	2.55	6.77	7.98	6.59	6.97	5.70	5.51
ビタミンC mg	105	312	65	384	89	563	96	322	99	347
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	99	121	59	55	80	95	80	90	85	101
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	4	144	0	329	7	468	3	233	11	216
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	46	7	0	2	0	13	0	3	30
コレステロール mg	342	357	221	40	365	382	438	363	349	326
食物繊維 g	15.2	18.4	9.8	5.2	14.6	15.0	14.2	15.5	13.3	13.3
うち水溶性 g	3.4	3.9	2.3	0.8	3.5	3.4	3.3	3.6	3.1	3.3
うち不溶性 g	11.2	13.6	7.0	3.3	10.5	10.8	10.5	11.3	9.6	9.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.7	13.1	6.2	3.1	9.9	10.0	11.5	10.5	11.4	11.3
脂肪エネルギー比率 %	24.5	23.1	27.9	21.8	28.3	27.5	28.3	27.9	26.8	29.4
炭水化物エネルギー比率 %	60.7	62.5	57.5	69.7	57.1	56.9	57.3	60.3	58.6	56.6
動物性たんぱく質比率 %	52.8	51.5	54.4	42.0	55.4	59.4	56.4	45.0	53.7	53.3

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
490	18	482	18	595	28	626	22	618	55	3198	153
2124	2309	2194	2170	2195	2656	2177	2449	1978	2059	2129	2271
76.0	81.2	78.5	81.1	81.8	99.1	82.5	91.7	73.4	74.0	78.2	82.7
41.4	44.1	43.1	42.0	44.7	55.0	44.2	50.5	37.6	38.5	42.2	44.4
61.0	59.6	59.5	55.9	58.3	73.0	54.0	64.2	46.4	47.6	56.4	58.9
30.1	28.4	30.5	23.0	29.9	37.8	28.0	33.8	23.7	24.5	28.7	29.3
291.9	320.1	298.6	318.8	296.3	368.1	304.4	328.9	294.0	310.9	296.5	323.4
2202	2441	2362	2525	2585	3113	2815	3311	2676	2771	2503	2815
460	506	482	637	541	715	585	753	566	585	526	642
459	487	479	575	539	611	582	752	564	564	524	590
0	20	2	62	1	104	1	2	1	14	1	49
1	0	1	0	1	0	2	0	1	7	1	4
249	258	264	291	290	348	306	351	283	293	276	304
1032	1087	1071	1112	1139	1355	1172	1359	1063	1097	1091	1177
7.8	8.5	8.2	9.6	9.0	11.9	9.6	11.0	9.0	9.2	8.7	9.9
7.8	8.2	8.2	8.4	9.0	10.6	9.5	10.8	9.0	8.9	8.6	9.2
0.0	0.3	0.1	1.0	0.0	1.2	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.6
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
9.1	9.0	9.3	8.8	9.4	11.4	9.5	10.5	8.5	8.2	9.2	9.3
1.24	1.26	1.29	1.45	1.35	1.64	1.44	1.55	1.34	1.33	1.32	1.41
580	613	556	616	575	721	657	637	657	854	608	711
7.0	9.4	8.4	9.3	9.7	9.9	10.7	10.5	9.2	11.3	8.9	10.4
7.2	20.5	7.9	11.4	8.0	25.3	8.9	17.3	9.6	14.7	8.2	17.2
7.2	6.7	7.2	8.4	7.6	9.4	7.6	8.7	7.0	7.4	7.3	8.0
0.0	13.9	0.8	2.3	0.4	15.9	1.3	8.6	2.6	7.1	0.9	9.0
0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
230	213	233	292	268	338	304	345	293	259	264	282
0.96	7.20	1.25	4.33	1.07	13.18	1.01	13.78	2.09	9.82	1.26	9.58
0.92	0.96	0.95	1.20	0.96	1.17	0.95	1.03	0.85	0.90	0.94	1.02
0.04	6.23	0.29	2.86	0.11	11.46	0.05	11.77	1.24	8.49	0.32	8.08
0.00	0.00	0.00	0.28	0.00	0.56	0.00	0.98	0.00	0.43	0.00	0.48
1.13	7.36	1.20	5.06	1.24	8.64	1.30	7.35	1.23	7.40	1.22	7.11
1.13	1.25	1.20	1.44	1.24	1.43	1.30	1.45	1.23	1.27	1.22	1.34
0.00	5.98	0.00	3.37	0.00	6.45	0.00	5.06	0.00	5.91	0.00	5.33
0.00	0.13	0.00	0.24	0.00	0.76	0.00	0.85	0.00	0.22	0.00	0.43
16.2	32.0	17.8	27.6	18.6	31.9	19.0	33.3	15.9	29.7	17.3	30.3
1.17	8.47	1.93	5.88	1.46	12.93	1.48	16.36	2.55	9.63	1.66	10.32
1.16	1.34	1.24	1.21	1.34	1.55	1.43	1.54	1.31	1.36	1.29	1.39
0.00	6.80	0.69	4.27	0.12	10.28	0.05	13.75	1.24	7.92	0.38	8.29
0.00	0.33	0.00	0.40	0.00	1.10	0.00	1.08	0.00	0.35	0.00	0.65
6.7	5.2	7.3	7.1	8.7	11.1	10.0	12.6	8.5	9.2	8.2	9.2
279	302	299	325	332	396	378	424	364	386	327	367
5.53	5.80	5.78	5.71	5.93	7.03	6.21	7.02	5.80	5.91	5.85	6.20
79	188	90	161	108	503	139	355	134	254	111	303
76	78	84	71	106	144	132	151	131	139	106	123
0	98	6	78	3	268	4	106	3	78	4	130
2	12	0	12	0	91	2	98	0	38	1	50
340	301	345	358	367	433	344	415	307	323	341	358
13.4	15.5	14.5	22.6	16.2	19.5	18.2	22.2	17.3	17.7	15.8	18.7
3.0	3.6	3.2	4.1	3.5	4.4	3.8	4.4	3.7	3.8	3.4	4.0
9.8	11.3	10.6	17.7	11.9	13.9	13.4	17.2	12.8	12.9	11.6	13.8
11.7	11.9	12.1	14.7	13.0	15.2	13.0	14.8	12.1	12.3	12.3	13.3
25.6	22.9	24.3	21.8	23.9	24.3	22.1	23.2	20.7	20.8	23.6	22.8
59.9	63.3	61.2	63.6	61.1	60.7	62.7	61.8	64.4	64.9	61.6	62.7
53.0	51.6	53.2	48.6	52.9	54.0	51.8	53.6	49.3	49.9	52.2	51.5

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		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4524	208	229	5	372	4	207	4	388	16
エネルギー kcal	1718	1798	1326	1396	1873	1578	1914	2007	1671	1721
たんぱく質 g	65.7	67.0	47.5	44.5	69.2	57.4	72.0	71.9	62.9	58.5
うち動物性 g	35.0	34.6	27.0	23.7	38.7	30.0	41.4	39.1	35.0	27.3
脂質 g	50.4	51.9	42.5	39.7	60.3	54.6	64.9	66.6	54.0	50.9
うち動物性 g	25.1	25.2	22.3	20.0	32.2	27.5	33.5	28.8	26.2	22.9
炭水化物 g	243.3	258.2	184.7	211.5	258.2	212.7	253.5	273.5	225.4	252.7
カリウム mg	2321	2522	1610	1567	2315	2166	2134	2018	1973	2046
カルシウム mg	533	648	462	443	665	677	491	740	461	563
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	528	573	459	443	663	664	491	653	452	457
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	3	68	0	0	1	13	0	88	2	74
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	7	2	0	0	0	0	0	7	32
マグネシウム mg	242	261	161	146	236	218	221	214	211	218
リン mg	952	1000	734	741	1059	925	993	1006	880	834
鉄 mg	7.7	9.0	4.9	5.3	6.9	6.9	7.5	6.3	6.9	7.0
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.7	8.1	4.9	5.3	6.9	5.9	7.4	6.3	6.9	6.7
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.7	5.7	6.0	8.5	6.7	8.8	8.4	7.3	7.2
銅 mg	1.12	1.14	0.75	0.74	1.11	0.92	1.10	0.95	1.01	1.01
ビタミンA μgRE	579	703	416	1816	710	569	538	548	500	454
ビタミンD μg	7.4	8.3	4.6	2.8	5.4	4.2	6.7	2.5	6.7	3.4
ビタミンE mgα-TE	8.2	30.5	4.6	4.1	6.5	5.9	7.3	12.7	7.8	14.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.7	7.3	4.6	4.1	6.5	5.9	7.3	7.7	6.6	6.0
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.5	22.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	5.0	1.2	8.7
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
ビタミンK μg	244	254	138	81	189	200	211	255	202	164
ビタミンB ₁ mg	1.01	9.49	0.60	3.54	0.88	3.16	0.87	3.07	0.99	4.38
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.81	0.81	0.60	0.58	0.88	0.70	0.87	0.77	0.79	0.78
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.20	8.30	0.00	2.96	0.00	2.47	0.00	2.31	0.20	3.60
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.12	7.17	0.85	3.80	1.23	7.07	1.13	4.81	1.04	4.34
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.12	1.20	0.85	1.08	1.23	1.31	1.13	1.18	1.04	1.02
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.00	5.60	0.00	2.72	0.00	5.76	0.00	3.63	0.00	3.27
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05
ナイアシン mgNE	13.7	22.5	8.2	23.3	12.0	19.0	13.3	18.1	12.8	22.9
ビタミンB ₆ mg	1.30	11.28	0.76	4.41	1.08	15.48	1.08	5.52	1.20	4.98
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.09	1.16	0.76	0.72	1.08	0.86	1.08	0.95	0.98	0.86
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.21	9.64	0.00	3.69	0.00	14.62	0.00	4.57	0.22	4.12
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.6	7.1	4.5	9.3	6.2	3.8	5.9	3.4	5.7	4.2
葉酸 μg	302	337	174	312	265	261	271	256	254	244
パントテン酸 mg	5.22	5.48	4.21	5.17	5.99	5.57	5.52	5.29	4.83	4.61
ビタミンC mg	122	354	62	162	98	251	96	278	91	263
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	110	128	62	62	83	90	90	78	81	56
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	9	192	0	45	4	160	1	200	5	197
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	34	0	54	11	0	5	0	5	10
コレステロール mg	297	296	228	238	331	309	399	315	303	252
食物繊維 g	15.0	16.0	9.5	8.9	14.1	11.8	13.7	13.0	12.5	14.0
うち水溶性 g	3.4	3.6	2.2	1.9	3.3	2.6	3.1	2.8	2.9	3.3
うち不溶性 g	11.0	11.6	6.7	6.7	10.2	8.3	10.1	9.8	9.0	10.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.3	10.7	6.0	4.7	9.3	6.9	9.9	9.7	9.3	9.3
脂肪エネルギー比率 %	26.0	25.7	28.3	25.7	28.7	30.6	30.3	29.9	28.7	26.5
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	59.3	57.4	61.7	56.5	54.7	54.5	55.8	56.1	59.5
動物性たんぱく質比率 %	51.5	50.0	55.5	50.5	54.9	53.0	56.3	54.2	53.7	43.3

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化		ビタミンB ₂ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
519	26	558	32	692	31	734	44	825	46	3716	195
1684	1854	1760	1838	1791	1769	1758	1870	1627	1759	1716	1808
62.3	73.8	66.2	63.6	70.0	70.1	69.9	72.0	63.0	64.6	66.1	67.7
33.0	42.6	35.0	32.3	36.9	37.8	36.2	37.0	32.3	31.2	34.7	34.9
53.6	57.9	54.1	58.4	51.8	53.4	46.7	50.9	40.3	44.0	49.1	51.8
25.9	29.9	26.3	29.2	25.6	26.4	23.0	24.8	20.2	20.1	24.1	25.2
227.4	245.7	241.5	251.3	253.3	245.4	258.0	275.8	248.8	271.3	244.9	260.0
2024	2388	2218	2267	2543	2848	2701	2857	2462	2581	2375	2565
468	627	477	531	562	792	600	652	535	682	527	651
465	575	474	498	554	625	590	608	528	597	520	573
1	52	3	25	5	168	6	40	4	74	4	70
1	0	0	9	3	0	4	4	3	10	3	7
219	260	238	232	267	288	279	295	250	269	249	266
886	1088	932	923	1013	1064	1027	1073	926	983	953	1008
7.0	8.4	7.5	8.6	8.4	10.8	9.0	9.8	8.1	9.2	8.0	9.2
6.9	7.9	7.5	7.5	8.4	8.9	9.0	9.4	8.1	8.3	7.9	8.3
0.1	0.5	0.0	0.7	0.0	2.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.7
0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.2
7.4	8.0	7.7	7.6	7.9	7.4	7.9	8.1	7.2	7.6	7.6	7.7
1.02	1.11	1.09	1.06	1.21	1.12	1.25	1.32	1.16	1.19	1.14	1.16
539	818	523	555	584	768	655	676	605	714	579	681
6.2	10.8	6.9	5.2	9.1	12.4	8.7	9.7	8.3	8.2	7.9	8.7
6.6	28.0	8.4	13.2	8.8	44.2	9.0	29.8	10.2	47.6	8.7	32.1
6.5	6.8	6.8	7.9	7.2	8.3	7.3	8.0	6.4	6.9	6.8	7.5
0.0	21.2	1.7	4.8	1.6	35.7	1.7	21.6	3.8	39.2	1.9	24.1
0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.5
223	227	231	223	278	276	304	337	268	252	258	260
0.83	9.21	0.85	6.68	1.11	7.21	1.20	13.10	1.21	13.23	1.06	9.91
0.79	0.90	0.84	0.74	0.86	0.90	0.85	0.84	0.75	0.79	0.81	0.82
0.04	8.32	0.01	5.62	0.24	6.15	0.35	11.89	0.46	11.42	0.24	8.68
0.00	0.00	0.00	0.32	0.01	0.16	0.00	0.37	0.00	1.02	0.00	0.40
1.03	8.49	1.09	7.39	1.17	7.06	1.22	6.99	1.13	8.07	1.12	7.31
1.03	1.29	1.09	1.07	1.17	1.28	1.22	1.26	1.13	1.22	1.12	1.20
0.00	7.21	0.00	6.15	0.00	5.47	0.00	5.10	0.00	6.16	0.00	5.71
0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	0.32	0.00	0.63	0.00	0.69	0.00	0.39
13.3	25.6	14.9	20.2	15.3	21.5	15.4	25.5	13.2	20.5	14.2	22.6
1.00	11.00	1.08	12.91	1.43	8.11	1.61	12.34	1.60	14.49	1.36	11.49
0.99	1.18	1.07	1.01	1.18	1.26	1.22	1.33	1.12	1.21	1.11	1.18
0.01	9.82	0.01	11.53	0.25	6.30	0.38	10.32	0.48	12.40	0.26	9.79
0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.55	0.00	0.70	0.00	0.88	0.00	0.51
5.7	8.8	5.9	4.4	7.3	7.6	8.3	9.1	7.0	7.2	6.8	7.2
256	307	282	285	335	387	366	385	341	359	315	341
4.80	5.82	5.06	5.01	5.45	5.57	5.58	5.97	5.11	5.42	5.19	5.49
82	284	113	335	139	525	168	329	147	385	130	363
79	101	99	102	129	157	146	164	136	148	117	132
3	183	11	233	7	351	20	75	10	192	10	197
1	0	4	0	3	17	2	90	2	45	2	35
285	382	302	285	314	309	290	323	271	238	293	297
13.0	13.9	14.4	14.1	16.7	17.8	17.9	18.2	16.2	17.1	15.5	16.3
3.0	3.3	3.2	3.2	3.7	4.0	3.9	4.1	3.5	3.8	3.4	3.7
9.5	10.0	10.6	10.4	12.3	13.0	12.9	13.2	11.8	12.6	11.3	11.9
9.6	10.7	10.2	10.1	11.3	11.0	11.5	11.8	10.9	11.6	10.7	11.0
28.0	27.8	27.3	28.8	25.6	26.9	23.5	24.2	22.0	22.0	25.3	25.5
56.9	56.3	57.5	57.3	58.8	57.2	60.5	60.4	62.5	63.3	59.2	59.4
51.0	55.4	51.2	50.2	50.6	52.0	50.1	50.3	49.1	46.7	50.6	49.8

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		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8513	382	457	6	735	6	421	8	774	29
エネルギー kcal	1899	2000	1338	1322	2011	1801	2185	2342	1895	1872
たんぱく質 g	71.0	74.0	48.3	40.5	73.7	66.2	79.6	75.5	69.6	62.9
うち動物性 g	38.2	39.4	27.2	21.2	41.5	38.3	45.9	39.7	38.6	32.8
脂質 g	53.9	55.3	42.6	36.9	64.3	60.2	71.3	77.8	58.8	58.6
うち動物性 g	27.3	27.7	22.4	18.5	34.8	33.9	37.5	36.4	29.2	27.8
炭水化物 g	266.6	285.3	187.0	203.9	278.0	244.9	297.0	326.3	258.0	264.4
カリウム mg	2381	2654	1658	1497	2404	2322	2264	2116	2066	2166
カルシウム mg	541	647	493	419	711	833	545	693	471	603
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	537	589	489	419	709	813	541	634	466	490
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	54	0	0	1	20	1	44	1	108
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	4	3	0	0	0	3	15	4	5
マグネシウム mg	254	279	167	142	246	223	238	226	227	220
リン mg	1016	1078	756	682	1126	1121	1094	1040	955	901
鉄 mg	8.0	9.5	5.0	4.9	7.3	8.6	7.8	7.6	7.3	7.3
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.0	8.7	5.0	4.9	7.3	5.8	7.8	7.1	7.3	6.6
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	2.8	0.0	0.3	0.0	0.6
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1
亜鉛 mg	8.3	8.4	5.7	5.6	9.2	8.1	9.8	9.2	8.3	7.8
銅 mg	1.20	1.24	0.77	0.70	1.17	0.92	1.24	1.02	1.12	1.04
ビタミンA μgRE	601	672	436	1533	784	703	586	505	546	548
ビタミンD μg	7.9	8.8	4.7	2.4	5.7	5.6	7.1	3.0	6.8	4.5
ビタミンE mgα-TE	8.1	24.9	4.7	3.7	6.7	9.2	7.7	11.9	7.0	26.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.9	7.5	4.7	3.7	6.7	6.2	7.7	8.0	6.9	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.1	17.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	3.8	0.1	19.3
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
ビタミンK μg	246	257	140	78	189	147	192	192	215	180
ビタミンB ₁ mg	0.90	13.54	0.61	3.07	0.95	2.86	1.02	2.31	0.92	6.55
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.87	0.91	0.61	0.53	0.95	0.79	1.02	0.79	0.91	0.88
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.03	12.23	0.00	2.54	0.00	2.07	0.00	1.50	0.01	5.40
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.27
ビタミンB ₂ mg	1.19	6.49	0.88	3.88	1.33	5.54	1.26	3.99	1.13	4.09
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.27	0.88	1.01	1.33	1.42	1.26	1.27	1.12	1.13
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.02	4.85	0.00	2.87	0.00	4.12	0.00	2.70	0.01	2.70
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.26
ナイアシン mgNE	14.9	25.5	8.3	23.0	12.5	17.3	14.6	18.1	14.3	23.4
ビタミンB ₆ mg	1.16	16.06	0.76	5.29	1.12	11.43	1.15	5.25	1.05	8.21
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.16	1.25	0.76	0.72	1.12	0.94	1.15	0.97	1.05	0.96
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.00	14.27	0.00	4.58	0.00	10.50	0.00	4.16	0.00	6.79
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.46
ビタミンB ₁₂ μg	7.1	8.2	4.5	7.8	6.5	5.2	6.4	4.3	6.3	5.1
葉酸 μg	307	347	177	284	276	245	276	241	265	259
パントテン酸 mg	5.53	5.80	4.31	4.73	6.39	5.90	6.07	5.68	5.26	5.06
ビタミンC mg	116	282	64	199	96	186	95	364	97	246
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	105	123	60	61	82	73	85	72	83	82
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	9	115	0	93	8	113	3	166	10	150
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	2	44	3	45	6	0	7	125	4	15
コレステロール mg	318	328	224	205	348	330	419	314	326	282
食物繊維 g	15.1	17.0	9.6	8.2	14.4	11.7	14.0	13.7	12.9	12.8
うち水溶性 g	3.4	3.8	2.3	1.7	3.4	2.7	3.2	3.0	3.0	3.2
うち不溶性 g	11.0	12.5	6.9	6.2	10.4	8.4	10.3	10.4	9.3	9.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.9	11.9	6.1	4.4	9.6	7.3	10.7	10.0	10.4	9.8
脂肪エネルギー比率 %	25.3	24.6	28.1	25.1	28.5	30.2	29.3	29.1	27.7	27.5
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.6	57.5	63.1	56.8	55.1	55.9	57.6	57.3	58.9
動物性たんぱく質比率 %	52.1	51.0	55.0	49.1	55.2	57.8	56.3	51.8	53.6	49.9

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1007	46	1034	56	1289	57	1358	68	1438	106	6900	362
1899	2003	1959	1990	1977	2211	1950	2069	1778	1907	1907	2007
69.0	75.8	71.9	70.3	75.4	84.8	75.7	78.6	67.4	71.6	71.7	74.6
37.1	42.5	38.8	35.2	40.5	47.2	39.9	41.6	34.4	37.4	38.1	39.7
57.3	57.3	56.6	58.2	54.8	64.6	50.1	54.4	42.9	46.5	52.5	55.0
27.9	28.7	28.3	26.6	27.5	33.9	25.3	27.8	21.6	24.1	26.2	27.6
258.9	271.7	267.5	283.0	273.3	302.6	279.2	295.8	268.6	285.8	268.8	286.4
2111	2373	2280	2446	2566	2908	2749	3075	2549	2739	2433	2691
464	580	478	586	554	730	591	717	548	631	526	647
462	543	475	537	548	601	585	690	543	587	521	587
1	37	2	46	4	129	4	25	3	37	3	56
1	0	1	3	2	0	3	2	2	8	2	4
233	257	249	264	278	310	291	317	264	286	261	283
957	1073	997	990	1072	1199	1093	1184	983	1066	1016	1085
7.4	8.4	7.8	10.1	8.7	11.0	9.3	10.4	8.5	9.4	8.3	9.6
7.3	8.0	7.8	8.5	8.7	9.5	9.2	10.0	8.5	8.9	8.3	8.8
0.0	0.4	0.0	1.4	0.0	1.5	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.7
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
8.2	8.2	8.4	8.1	8.6	9.4	8.7	9.0	7.7	8.1	8.3	8.5
1.13	1.15	1.18	1.23	1.28	1.35	1.33	1.38	1.23	1.27	1.23	1.26
560	705	537	595	583	682	657	645	633	705	594	661
6.6	10.0	7.6	6.8	9.5	9.9	9.7	9.7	8.6	10.2	8.3	9.0
6.9	24.5	8.1	13.7	8.8	28.0	9.1	22.4	9.6	33.6	8.4	25.8
6.8	6.7	7.0	7.9	7.4	8.6	7.4	8.1	6.7	7.2	7.1	7.6
0.0	17.8	1.2	5.2	1.4	19.3	1.7	14.2	2.9	25.6	1.4	17.8
0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	0.4
226	216	231	254	274	291	305	317	278	263	261	264
0.89	8.09	0.89	7.90	0.92	14.15	0.96	15.98	0.85	20.93	0.90	14.13
0.85	0.94	0.89	0.92	0.91	1.02	0.89	0.93	0.79	0.85	0.87	0.92
0.04	7.14	0.00	6.71	0.01	12.76	0.06	14.49	0.05	19.42	0.03	12.80
0.00	0.01	0.00	0.27	0.00	0.36	0.00	0.56	0.00	0.67	0.00	0.42
1.08	7.73	1.14	5.90	1.22	7.49	1.26	6.82	1.23	6.56	1.19	6.60
1.08	1.29	1.14	1.21	1.20	1.33	1.26	1.33	1.17	1.27	1.17	1.27
0.00	6.38	0.00	4.52	0.02	5.61	0.01	4.81	0.06	4.88	0.02	4.94
0.00	0.05	0.00	0.17	0.00	0.55	0.00	0.69	0.00	0.40	0.00	0.39
14.7	27.4	16.2	21.9	16.8	27.2	17.0	27.9	14.3	25.7	15.7	25.8
1.07	9.67	1.15	15.50	1.25	15.00	1.32	17.94	1.20	22.33	1.19	16.55
1.07	1.22	1.15	1.11	1.25	1.41	1.32	1.40	1.20	1.30	1.19	1.27
0.00	8.28	0.00	14.04	0.00	12.74	0.00	15.73	0.00	20.46	0.00	14.72
0.00	0.18	0.00	0.35	0.00	0.84	0.00	0.81	0.00	0.57	0.00	0.57
6.2	7.1	6.5	5.7	7.9	9.6	9.0	11.4	7.6	8.6	7.4	8.4
268	300	289	316	334	385	372	400	351	371	321	352
5.16	5.72	5.39	5.36	5.68	6.19	5.87	6.37	5.40	5.76	5.49	5.82
81	239	105	208	130	412	154	330	145	254	123	283
78	90	92	94	119	144	139	159	134	141	112	126
3	119	12	98	10	214	14	70	10	84	10	114
0	30	1	17	1	54	1	101	2	28	2	43
311	349	322	315	338	377	315	358	285	299	315	330
13.2	14.3	14.4	18.0	16.5	17.7	18.0	19.6	16.7	17.7	15.6	17.3
3.0	3.4	3.2	3.7	3.6	4.0	3.9	4.2	3.6	3.9	3.4	3.8
9.6	10.3	10.5	13.5	12.1	12.9	13.2	14.5	12.2	13.0	11.4	12.7
10.7	11.2	11.1	12.2	12.1	12.5	12.2	12.8	11.4	12.4	11.4	12.1
26.9	25.7	25.9	26.2	24.8	26.2	22.9	23.5	21.4	21.6	24.5	24.4
58.4	59.2	59.2	59.8	59.8	58.4	61.5	61.3	63.4	63.3	60.3	60.7
52.0	53.6	52.2	48.0	51.7	53.3	50.9	51.6	49.1	49.9	51.3	50.9

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		年 齢								
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		
	ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	
対象者数	3997	166	228	1	362	3	215	3	387	12	
エネルギー	kcal	2103	2281	1350	952	2153	2009	2445	2962	2117	2158
たんぱく質	g	77.0	83.3	49.1	20.3	78.4	76.8	86.8	82.9	76.3	70.4
うち動物性	g	41.9	45.3	27.5	8.5	44.4	47.5	50.2	40.0	42.3	38.3
脂質	g	57.8	60.0	42.6	23.0	68.5	62.8	77.3	106.4	63.6	73.0
うち動物性	g	29.8	30.7	22.5	10.9	37.6	38.1	41.4	48.8	32.2	33.7
炭水化物	g	292.8	323.3	189.3	166.0	298.6	278.5	338.8	408.1	290.4	289.4
カリウム	mg	2448	2861	1706	1150	2495	2595	2385	2467	2158	2403
カルシウム	mg	549	665	524	298	758	999	594	812	480	707
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	547	619	520	298	757	976	587	773	479	534
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	42	0	0	1	23	1	0	1	161
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	1	4	4	0	0	0	6	39	0	13
マグネシウム	mg	267	306	173	122	257	244	253	264	242	247
リン	mg	1087	1196	777	384	1194	1349	1190	1216	1029	1009
鉄	mg	8.3	10.1	5.1	3.0	7.6	10.3	8.2	9.8	7.8	8.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.3	9.4	5.1	3.0	7.6	6.1	8.2	8.2	7.8	7.2
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	4.3	0.0	0.9	0.0	1.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3
亜鉛	mg	9.1	9.5	5.8	3.2	9.8	9.6	10.8	9.8	9.2	8.5
銅	mg	1.29	1.40	0.78	0.53	1.23	1.03	1.37	1.14	1.24	1.14
ビタミンA	μgRE	625	662	457	121	860	844	630	594	598	508
ビタミンD	μg	8.3	10.0	4.8	0.6	6.1	6.5	7.4	4.4	6.9	7.6
ビタミンE	mgα-TE	7.8	20.4	4.8	1.6	6.9	12.4	8.1	14.1	7.1	13.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.2	8.0	4.8	1.6	6.9	6.4	8.1	10.2	7.1	7.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	0.6	12.1	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	3.3	0.0	5.6
__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	0.6	0.0	0.2
ビタミンK	μg	248	279	143	63	189	169	234	165	227	231
ビタミンB ₁	mg	0.95	14.92	0.63	0.74	1.02	1.72	1.17	1.88	1.03	3.94
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.94	1.02	0.63	0.29	1.02	0.86	1.16	0.88	1.03	1.03
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.01	13.46	0.00	0.45	0.00	0.86	0.00	0.93	0.00	2.30
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.62
ビタミンB ₂	mg	1.25	6.26	0.91	4.24	1.43	2.31	1.38	3.95	1.22	4.23
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.37	0.91	0.64	1.43	1.61	1.38	1.52	1.21	1.22
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.02	4.49	0.00	3.60	0.00	0.70	0.00	2.37	0.01	2.40
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.62
ナイアシン	mgNE	16.3	29.7	8.4	21.8	13.2	12.3	15.9	19.9	15.7	25.1
ビタミンB ₆	mg	1.24	17.04	0.77	9.71	1.17	2.53	1.22	5.98	1.13	5.94
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.38	0.77	0.71	1.17	1.03	1.22	0.99	1.13	1.16
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	15.05	0.00	9.00	0.00	1.50	0.00	4.98	0.00	3.74
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.04
ビタミンB ₁₂	μg	7.8	9.5	4.4	0.6	6.9	6.6	6.9	5.6	6.9	6.5
葉酸	μg	313	366	180	143	287	256	279	262	276	264
パントテン酸	mg	5.89	6.25	4.41	2.55	6.79	6.71	6.59	6.85	5.70	5.56
ビタミンC	mg	107	261	65	384	94	209	98	255	102	264
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	119	59	55	80	62	80	78	85	101
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	6	93	0	329	12	146	5	177	14	133
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	49	7	0	2	0	13	0	3	30
コレステロール	mg	341	368	221	40	366	365	437	368	350	321
食物繊維	g	15.2	18.6	9.8	5.2	14.6	12.2	14.2	15.2	13.3	13.1
うち水溶性	g	3.4	4.0	2.3	0.8	3.5	2.8	3.3	3.7	3.1	3.3
うち不溶性	g	11.2	13.7	7.0	3.3	10.6	8.8	10.5	11.1	9.6	9.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.7	13.4	6.2	3.1	9.9	7.8	11.5	11.4	11.4	10.8
脂肪エネルギー比率	%	24.5	23.1	27.9	21.8	28.3	28.5	28.2	31.6	26.8	29.2
炭水化物エネルギー比率	%	60.7	62.3	57.5	69.7	57.1	56.2	57.4	57.0	58.6	57.5
動物性たんぱく質比率	%	52.8	52.0	54.4	42.0	55.4	62.4	56.3	45.7	53.7	52.6

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
490	18	478	22	597	26	625	23	615	58	3192	159
2126	2254	2193	2195	2191	2772	2177	2436	1977	2067	2128	2281
76.0	79.6	78.6	79.2	81.6	103.7	82.4	92.5	73.1	77.2	78.2	83.8
41.4	43.9	43.2	39.9	44.6	58.8	44.2	51.8	37.3	41.4	42.1	45.6
61.1	57.4	59.6	54.7	58.1	78.7	54.0	62.5	46.3	48.9	56.4	59.3
30.1	28.0	30.5	22.7	29.8	41.9	28.1	33.1	23.5	26.9	28.7	30.3
292.2	313.2	298.0	328.2	296.1	378.8	304.5	325.5	294.4	306.5	296.4	323.5
2204	2398	2355	2648	2583	3183	2814	3316	2661	2918	2499	2884
460	508	479	663	541	721	582	829	565	598	525	659
459	489	477	593	539	623	579	827	562	582	523	611
0	20	1	71	2	98	1	2	1	8	1	43
1	0	1	0	1	0	2	0	1	7	1	4
249	252	263	294	290	352	306	358	282	306	276	309
1033	1064	1072	1101	1138	1412	1170	1414	1060	1134	1090	1198
7.8	8.3	8.2	11.0	9.0	12.0	9.6	11.1	9.0	9.6	8.6	10.2
7.8	8.1	8.1	9.0	9.0	10.8	9.5	11.0	8.9	9.5	8.6	9.5
0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	1.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
9.1	8.7	9.3	8.8	9.3	12.0	9.5	10.6	8.4	8.7	9.2	9.5
1.24	1.22	1.28	1.45	1.35	1.67	1.44	1.54	1.33	1.36	1.32	1.42
581	599	554	668	576	725	657	630	671	699	610	663
7.0	9.5	8.4	8.1	9.8	9.4	10.7	11.2	9.2	11.8	8.9	10.2
7.2	20.6	7.8	13.7	7.9	27.4	8.9	18.2	8.8	23.0	8.1	20.8
7.2	6.7	7.2	8.1	7.6	9.6	7.6	8.5	7.0	7.6	7.3	8.0
0.0	13.9	0.6	5.0	0.4	17.8	1.2	9.7	1.8	15.1	0.8	12.5
0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
230	211	232	290	268	326	304	341	292	277	264	285
0.96	7.24	0.95	10.15	0.96	16.68	0.95	14.65	0.87	22.29	0.95	15.50
0.91	1.01	0.95	1.17	0.96	1.20	0.95	1.01	0.85	0.91	0.94	1.03
0.04	6.23	0.00	8.75	0.00	14.88	0.00	12.70	0.02	20.98	0.01	14.01
0.00	0.00	0.00	0.23	0.00	0.60	0.00	0.94	0.00	0.41	0.00	0.46
1.13	7.33	1.20	4.40	1.24	9.11	1.30	7.09	1.36	5.79	1.25	6.39
1.12	1.30	1.20	1.44	1.24	1.47	1.30	1.44	1.23	1.31	1.22	1.36
0.00	5.90	0.00	2.76	0.01	6.82	0.00	4.84	0.12	4.29	0.03	4.61
0.00	0.13	0.00	0.20	0.00	0.82	0.00	0.81	0.00	0.19	0.00	0.41
16.2	31.8	17.8	24.9	18.6	33.9	19.0	32.8	15.8	30.2	17.3	30.2
1.16	8.51	1.24	20.13	1.34	16.53	1.43	17.14	1.31	22.46	1.28	17.57
1.16	1.31	1.24	1.20	1.34	1.60	1.43	1.51	1.31	1.42	1.28	1.40
0.00	6.80	0.00	18.60	0.00	13.75	0.00	14.60	0.00	20.69	0.00	15.53
0.00	0.40	0.00	0.33	0.00	1.18	0.00	1.03	0.00	0.35	0.00	0.64
6.7	5.2	7.4	6.5	8.7	11.3	9.8	17.1	8.5	9.3	8.1	9.7
279	295	298	346	331	407	378	431	364	386	327	371
5.54	5.66	5.77	5.83	5.93	7.20	6.21	7.02	5.79	6.03	5.85	6.26
79	192	90	152	111	465	139	344	138	200	112	262
77	77	84	77	106	144	132	149	131	136	106	122
2	40	6	66	6	223	4	101	6	38	6	89
0	76	0	10	0	98	2	94	1	26	1	51
339	311	345	346	365	473	344	433	306	337	341	370
13.4	15.0	14.4	22.2	16.2	19.3	18.2	21.8	17.3	18.6	15.7	18.9
3.0	3.6	3.2	4.3	3.5	4.4	3.8	4.3	3.7	4.0	3.4	4.0
9.8	10.9	10.6	16.9	11.9	14.0	13.4	16.9	12.8	13.6	11.6	14.0
11.7	11.8	12.1	14.7	13.0	15.2	13.0	15.0	12.1	13.0	12.3	13.6
25.6	22.7	24.3	21.5	23.9	25.3	22.1	22.7	20.7	21.1	23.6	22.9
59.9	63.5	61.2	64.1	61.1	59.7	62.7	62.1	64.5	64.0	61.6	62.5
53.0	52.4	53.3	47.2	52.8	55.5	51.8	54.5	49.2	51.0	52.1	52.0

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4516	216	229	5	373	3	206	5	387	17
エネルギー kcal	1719	1785	1326	1396	1873	1594	1914	1970	1673	1671
たんぱく質 g	65.7	66.9	47.5	44.5	69.2	55.7	72.0	71.0	63.0	57.5
うち動物性 g	35.0	34.8	27.0	23.7	38.7	29.1	41.4	39.5	34.9	28.9
脂質 g	50.4	51.6	42.5	39.7	60.2	57.7	65.0	60.7	54.1	48.4
うち動物性 g	25.1	25.5	22.3	20.0	32.2	29.6	33.5	28.9	26.2	23.6
炭水化物 g	243.4	256.0	184.7	211.5	258.1	211.3	253.3	277.2	225.6	246.7
カリウム mg	2321	2496	1610	1567	2316	2049	2138	1906	1975	2000
カルシウム mg	534	633	462	443	665	667	493	621	462	530
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	528	566	459	443	664	650	493	551	452	459
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	3	64	0	0	1	17	0	70	2	71
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	3	3	2	0	0	0	0	0	8	0
マグネシウム mg	242	258	161	146	236	203	221	203	212	201
リン mg	953	988	734	741	1059	894	995	933	880	824
鉄 mg	7.7	9.0	4.9	5.3	6.9	6.8	7.5	6.4	6.9	6.4
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.7	8.2	4.9	5.3	6.9	5.5	7.4	6.4	6.9	6.1
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.3
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.6	5.7	6.0	8.5	6.5	8.8	8.9	7.3	7.3
銅 mg	1.12	1.13	0.75	0.74	1.11	0.82	1.10	0.95	1.01	0.97
ビタミンA μgRE	580	680	416	1816	710	563	540	451	495	576
ビタミンD μg	7.5	7.8	4.6	2.8	5.4	4.7	6.8	2.1	6.7	2.4
ビタミンE mgα-TE	8.3	28.3	4.6	4.1	6.5	5.9	7.3	10.6	6.9	34.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.7	7.1	4.6	4.1	6.5	5.9	7.3	6.6	6.6	5.9
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	1.6	20.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	0.3	28.9
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	245	241	138	81	190	126	212	209	202	144
ビタミンB ₁ mg	0.85	12.47	0.60	3.54	0.87	4.00	0.87	2.57	0.80	8.40
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.81	0.82	0.60	0.58	0.87	0.71	0.87	0.73	0.79	0.78
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.04	11.29	0.00	2.96	0.00	3.29	0.00	1.85	0.01	7.59
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
ビタミンB ₂ mg	1.13	6.67	0.85	3.80	1.23	8.77	1.13	4.02	1.04	3.99
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.12	1.20	0.85	1.08	1.23	1.23	1.13	1.12	1.03	1.07
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.01	5.13	0.00	2.72	0.00	7.54	0.00	2.90	0.01	2.92
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン mgNE	13.7	22.2	8.2	23.3	12.0	22.2	13.3	17.0	12.8	22.2
ビタミンB ₆ mg	1.09	15.31	0.76	4.41	1.08	20.34	1.08	4.82	0.98	9.81
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.09	1.15	0.76	0.72	1.08	0.85	1.08	0.96	0.98	0.82
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.00	13.68	0.00	3.69	0.00	19.49	0.00	3.66	0.00	8.95
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.04
ビタミンB ₁₂ μg	6.6	7.2	4.5	9.3	6.1	3.7	5.9	3.4	5.7	4.1
葉酸 μg	302	333	174	312	265	233	272	229	254	255
パントテン酸 mg	5.22	5.45	4.21	5.17	5.99	5.09	5.53	4.98	4.82	4.71
ビタミンC mg	124	298	62	162	99	164	92	429	92	234
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	110	126	62	62	83	83	91	69	80	68
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	11	131	0	45	5	80	1	160	6	162
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	3	41	0	54	10	0	1	200	5	4
コレステロール mg	297	297	228	238	331	296	401	282	303	254
食物繊維 g	15.0	15.7	9.5	8.9	14.1	11.2	13.7	12.8	12.6	12.6
うち水溶性 g	3.4	3.6	2.2	1.9	3.3	2.5	3.2	2.6	2.9	3.1
うち不溶性 g	11.0	11.5	6.7	6.7	10.2	8.1	10.1	10.0	9.1	9.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.3	10.7	6.0	4.7	9.3	6.8	9.9	9.1	9.3	9.1
脂肪エネルギー比率 %	26.0	25.7	28.3	25.7	28.7	31.9	30.4	27.6	28.7	26.3
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	59.3	57.4	61.7	56.5	54.0	54.4	58.0	56.1	59.8
動物性たんぱく質比率 %	51.5	50.3	55.5	50.5	54.9	53.2	56.3	55.5	53.5	48.0

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化		ビタミンB ₆ 補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
517	28	556	34	692	31	733	45	823	48	3708	203
1684	1842	1758	1857	1793	1740	1757	1882	1630	1713	1717	1793
62.3	73.4	66.2	64.5	70.0	68.9	70.0	71.5	63.0	64.9	66.1	67.5
33.0	41.6	35.0	32.1	36.9	37.5	36.3	36.4	32.2	32.6	34.7	35.0
53.6	57.2	53.9	60.4	51.8	52.8	46.7	50.3	40.3	43.7	49.1	51.6
25.9	29.1	26.3	29.2	25.6	27.2	23.0	25.0	20.2	20.8	24.1	25.5
227.3	245.0	241.3	253.7	253.6	238.8	257.6	280.6	249.4	260.7	245.0	257.3
2024	2356	2214	2315	2551	2678	2695	2951	2465	2522	2376	2540
467	626	477	536	564	737	600	659	535	671	527	638
465	578	473	501	556	583	589	620	528	592	521	568
1	48	3	29	5	154	6	36	4	71	4	66
1	0	0	6	3	0	4	3	3	8	3	4
219	260	237	245	268	275	279	296	250	261	249	263
885	1080	932	918	1015	1020	1028	1067	926	984	953	997
7.0	8.4	7.5	9.6	8.5	10.2	9.0	9.9	8.2	9.1	8.0	9.2
6.9	7.9	7.4	8.2	8.4	8.4	8.9	9.6	8.1	8.2	7.9	8.3
0.1	0.5	0.0	1.2	0.0	1.8	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.8
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.1
7.4	7.9	7.7	7.7	7.9	7.2	8.0	8.1	7.2	7.5	7.6	7.7
1.02	1.10	1.09	1.09	1.22	1.09	1.25	1.30	1.16	1.16	1.14	1.14
540	773	523	549	590	647	656	653	605	713	580	659
6.2	10.2	6.9	5.9	9.2	10.3	8.8	8.9	8.3	8.3	7.9	8.1
6.5	27.1	8.4	13.6	9.5	28.5	9.3	24.5	10.2	46.5	8.8	29.7
6.5	6.7	6.8	7.8	7.3	7.7	7.3	7.8	6.4	6.8	6.8	7.2
0.0	20.4	1.6	5.4	2.2	20.5	2.0	16.5	3.7	38.4	1.9	22.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.5
223	219	230	231	278	262	306	305	268	246	259	247
0.83	8.64	0.84	6.44	0.89	12.02	0.96	16.65	0.83	19.30	0.87	13.06
0.79	0.89	0.84	0.75	0.86	0.88	0.84	0.89	0.75	0.77	0.81	0.83
0.04	7.72	0.00	5.38	0.02	10.97	0.12	15.40	0.08	17.54	0.05	11.84
0.00	0.02	0.00	0.30	0.01	0.16	0.00	0.36	0.00	0.98	0.00	0.39
1.03	7.98	1.10	6.87	1.21	6.13	1.23	6.68	1.14	7.49	1.14	6.77
1.03	1.29	1.09	1.07	1.17	1.22	1.22	1.27	1.12	1.23	1.12	1.20
0.00	6.69	0.01	5.65	0.04	4.60	0.01	4.79	0.02	5.61	0.02	5.20
0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.32	0.00	0.62	0.00	0.65	0.00	0.37
13.3	24.7	14.9	20.0	15.3	21.6	15.4	25.4	13.2	20.3	14.2	22.3
0.99	10.42	1.06	12.50	1.18	13.71	1.22	18.35	1.12	22.18	1.11	15.76
0.99	1.16	1.06	1.05	1.18	1.26	1.22	1.34	1.12	1.17	1.11	1.17
0.00	9.23	0.00	11.08	0.00	11.90	0.00	16.31	0.00	20.18	0.00	14.08
0.00	0.03	0.00	0.36	0.00	0.55	0.00	0.70	0.00	0.84	0.00	0.51
5.7	8.2	5.8	5.1	7.3	8.1	8.3	8.4	6.9	7.8	6.8	7.3
256	303	282	296	336	367	366	385	341	353	315	337
4.80	5.75	5.05	5.05	5.46	5.34	5.58	6.03	5.10	5.45	5.19	5.47
82	269	118	245	146	367	168	323	151	318	133	300
79	99	98	105	130	143	146	165	136	147	117	130
3	170	17	118	14	207	22	54	12	140	13	133
1	0	3	21	3	17	1	104	3	31	2	37
285	374	301	294	314	297	290	320	270	254	293	299
13.0	13.9	14.3	15.3	16.8	16.3	17.9	18.4	16.2	16.7	15.5	16.0
3.0	3.3	3.2	3.4	3.7	3.6	3.9	4.2	3.5	3.7	3.4	3.6
9.5	9.9	10.5	11.3	12.4	12.0	12.9	13.3	11.9	12.4	11.3	11.7
9.6	10.7	10.2	10.6	11.4	10.3	11.5	11.7	10.9	11.6	10.7	10.9
28.0	27.7	27.3	29.2	25.6	26.9	23.6	23.9	21.9	22.3	25.3	25.6
56.9	56.4	57.5	57.0	58.8	57.3	60.5	60.9	62.5	62.5	59.2	59.4
51.0	54.4	51.3	48.6	50.6	51.5	50.1	50.2	49.0	48.5	50.6	50.1

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		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8579	316	457	6	721	20	414	15	772	31
エネルギー kcal	1901	1968	1342	1068	2009	2017	2180	2428	1888	2042
たんぱく質 g	71.0	74.3	48.4	30.7	73.5	78.2	79.5	78.5	69.4	70.0
うち動物性 g	38.2	39.9	27.3	16.6	41.4	44.4	46.0	42.1	38.5	35.1
脂質 g	53.8	57.3	42.7	28.7	64.4	60.8	71.4	71.2	58.6	63.4
うち動物性 g	27.3	28.6	22.4	15.2	34.9	33.4	37.5	38.0	29.2	28.0
炭水化物 g	267.1	276.8	187.5	169.3	277.5	284.9	295.3	359.2	257.0	288.7
カリウム mg	2384	2635	1662	1195	2395	2706	2254	2467	2059	2354
カルシウム mg	539	726	494	327	707	885	545	623	465	738
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	536	626	491	327	707	842	541	591	461	599
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	91	0	0	0	41	1	24	1	117
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	10	3	0	0	3	3	8	3	22
マグネシウム mg	254	280	167	113	245	277	236	265	225	272
リン mg	1015	1099	758	514	1122	1251	1092	1115	950	1021
鉄 mg	8.0	9.6	5.1	2.9	7.3	8.0	7.8	8.7	7.3	8.7
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.0	8.6	5.0	2.8	7.3	7.1	7.8	8.4	7.3	8.1
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.5
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛 mg	8.3	8.5	5.8	4.1	9.1	9.0	9.8	10.1	8.2	8.6
銅 mg	1.20	1.26	0.77	0.55	1.16	1.17	1.23	1.31	1.11	1.29
ビタミンA μgRE	602	658	451	450	786	671	578	774	550	460
ビタミンD μg	7.9	8.4	4.7	1.7	5.7	7.6	7.1	5.3	6.8	5.7
ビタミンE $\text{mg}\alpha\text{-TE}$	7.7	37.0	4.7	2.7	6.7	7.5	7.7	10.1	7.0	25.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲) $\text{mg}\alpha\text{-TE}$	6.9	7.4	4.7	2.7	6.7	6.6	7.7	7.9	6.9	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲) $\text{mg}\alpha\text{-TE}$	0.8	29.1	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	2.0	0.1	18.3
__ビタミンE(強化食品：再掲) $\text{mg}\alpha\text{-TE}$	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3
ビタミンK μg	246	261	141	54	187	261	222	249	213	216
ビタミンB ₁ mg	1.28	5.81	0.65	0.53	0.96	1.05	1.03	1.51	0.98	4.58
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.87	0.94	0.62	0.40	0.94	0.91	1.02	0.95	0.91	0.99
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.40	4.64	0.03	0.13	0.01	0.14	0.01	0.48	0.07	3.35
__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	0.00	0.08	0.00	0.24
ビタミンB ₂ mg	1.29	4.73	0.91	1.58	1.34	2.39	1.27	2.55	1.17	2.89
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.31	0.88	0.57	1.33	1.47	1.26	1.32	1.12	1.32
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.12	3.12	0.02	1.01	0.01	0.92	0.01	1.22	0.06	1.30
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.26
ナイアシン mgNE	15.3	18.5	8.4	12.0	12.5	14.1	14.7	15.1	14.6	15.1
ビタミンB ₆ mg	1.59	7.51	0.79	3.16	1.13	4.02	1.16	3.24	1.12	6.13
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.16	1.25	0.76	0.62	1.12	1.28	1.15	1.23	1.05	1.02
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.42	5.80	0.03	2.53	0.01	2.74	0.01	1.94	0.07	4.70
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.40
ビタミンB ₁₂ μg	7.2	7.9	4.5	1.6	6.5	7.1	6.4	6.7	6.3	5.4
葉酸 μg	308	338	179	108	275	292	274	297	265	267
パントテン酸 mg	5.53	5.90	4.33	2.80	6.37	6.87	6.05	6.47	5.25	5.30
ビタミンC mg	105	616	61	432	81	673	84	541	82	592
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	105	121	61	43	81	94	84	109	82	89
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	0	376	0	93	0	344	0	172	0	388
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	0	119	0	296	0	236	0	260	0	115
コレステロール mg	319	313	226	79	349	321	419	366	326	294
食物繊維 g	15.1	17.1	9.7	6.4	14.3	15.1	13.9	15.2	12.8	15.1
うち水溶性 g	3.4	3.7	2.3	1.5	3.4	3.6	3.2	3.2	3.0	3.5
うち不溶性 g	11.1	12.5	6.9	4.7	10.4	10.8	10.3	11.2	9.3	10.7
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.0	11.2	6.1	3.6	9.6	9.3	10.7	10.2	10.3	12.1
脂肪エネルギー比率 %	25.2	26.0	28.1	23.8	28.5	27.2	29.4	26.5	27.7	27.4
炭水化物エネルギー比率 %	59.7	58.8	57.4	64.7	56.7	57.5	55.8	60.4	57.3	58.4
動物性たんぱく質比率 %	52.1	52.0	54.9	51.1	55.2	54.8	56.3	53.3	53.7	47.4

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1021	32	1044	46	1293	53	1377	49	1480	64	6987	275
1898	2069	1963	1906	1988	1965	1952	2059	1785	1821	1910	1959
69.0	78.1	71.7	73.7	75.8	75.9	75.7	80.2	67.5	71.0	71.7	74.7
37.2	43.3	38.6	40.3	40.8	41.0	39.9	43.6	34.5	36.5	38.2	39.9
57.1	63.1	56.6	56.7	55.1	58.0	50.0	59.0	42.9	48.3	52.4	56.9
27.9	31.2	28.2	27.4	27.8	28.7	25.2	31.5	21.7	23.9	26.2	28.1
259.0	274.6	268.8	257.0	274.6	272.6	279.6	291.5	269.9	266.8	269.5	274.1
2111	2509	2282	2426	2576	2694	2756	3017	2552	2795	2437	2670
462	673	475	666	553	768	592	753	545	748	524	729
461	617	474	583	548	596	587	651	541	647	521	618
1	56	1	76	2	167	2	87	2	86	1	100
1	0	1	7	2	6	2	15	2	15	2	11
233	269	249	265	279	286	291	315	264	289	261	285
956	1152	994	1045	1076	1099	1094	1190	985	1083	1017	1100
7.4	9.0	7.8	10.4	8.7	10.4	9.3	10.4	8.5	9.9	8.3	9.9
7.3	8.0	7.8	8.5	8.7	8.9	9.2	9.8	8.5	8.9	8.3	8.8
0.0	1.0	0.0	1.2	0.0	1.5	0.0	0.5	0.0	0.7	0.0	0.9
0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.2
8.2	8.8	8.4	8.4	8.6	8.7	8.7	8.7	7.8	7.8	8.3	8.4
1.13	1.23	1.18	1.21	1.28	1.26	1.33	1.39	1.24	1.25	1.23	1.27
561	744	539	565	586	631	656	655	631	789	595	655
6.7	8.8	7.5	8.3	9.5	9.3	9.6	10.3	8.7	9.0	8.4	8.8
6.8	32.5	7.3	33.7	8.4	38.8	8.4	46.4	9.3	57.3	8.0	41.3
6.8	7.4	7.0	7.2	7.4	8.1	7.5	8.1	6.7	7.3	7.1	7.5
0.0	25.1	0.3	25.9	1.0	30.5	1.0	38.0	2.6	48.7	1.0	33.3
0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	1.3	0.0	0.5
226	229	230	278	274	290	307	280	278	270	261	266
1.04	6.32	1.16	3.38	1.34	5.05	1.46	7.81	1.89	9.99	1.37	6.51
0.85	1.04	0.89	0.91	0.91	0.93	0.89	0.99	0.79	0.91	0.87	0.95
0.20	5.28	0.26	2.25	0.41	4.01	0.55	6.55	1.07	8.55	0.49	5.30
0.00	0.00	0.01	0.22	0.02	0.11	0.02	0.26	0.03	0.52	0.01	0.25
1.20	6.77	1.27	4.11	1.35	5.01	1.39	5.37	1.42	5.85	1.32	5.09
1.08	1.35	1.14	1.27	1.20	1.25	1.26	1.36	1.17	1.37	1.17	1.32
0.12	5.35	0.13	2.68	0.13	3.46	0.12	3.47	0.24	3.97	0.14	3.43
0.00	0.08	0.00	0.16	0.01	0.31	0.01	0.54	0.01	0.51	0.01	0.34
15.0	23.7	16.5	17.2	17.2	19.1	17.4	22.0	15.0	17.9	16.0	19.1
1.24	8.09	1.55	9.52	1.64	6.71	1.97	5.98	2.30	10.80	1.71	8.09
1.08	1.23	1.14	1.17	1.26	1.25	1.32	1.43	1.20	1.34	1.19	1.26
0.17	6.63	0.40	7.93	0.36	4.83	0.64	3.93	1.09	8.78	0.51	6.30
0.00	0.23	0.00	0.42	0.01	0.62	0.02	0.61	0.01	0.68	0.01	0.53
6.2	6.3	6.5	7.3	8.0	8.6	9.1	10.6	7.6	9.0	7.4	8.2
268	307	289	316	335	359	372	392	351	390	321	348
5.15	6.05	5.38	5.50	5.70	5.76	5.87	6.42	5.40	5.99	5.49	5.87
78	395	92	522	119	711	139	820	134	588	112	620
78	93	92	84	119	145	139	166	134	143	112	126
0	252	0	385	0	471	0	474	0	356	0	396
0	51	0	54	0	94	0	180	0	89	0	99
312	340	322	311	340	321	315	366	287	268	316	314
13.2	15.2	14.4	17.4	16.5	17.5	18.0	21.2	16.7	17.3	15.6	17.5
3.0	3.4	3.2	3.4	3.6	3.9	3.9	4.4	3.6	3.9	3.4	3.8
9.6	11.2	10.6	12.9	12.1	12.9	13.1	15.9	12.3	12.5	11.4	12.9
10.7	11.2	11.2	10.9	12.1	12.1	12.2	11.7	11.5	11.5	11.5	11.6
26.8	27.5	25.9	27.1	24.8	25.9	22.8	25.5	21.3	23.7	24.4	25.9
58.5	57.2	59.3	57.5	59.8	58.3	61.6	58.6	63.5	60.7	60.4	58.7
52.0	53.9	51.9	53.3	51.7	51.8	50.8	53.5	49.1	50.1	51.3	51.7

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		年 齢								
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		
	ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	
対象者数	4058	105	227	2	356	9	209	9	386	13	
エネルギー	kcal	2105	2317	1352	931	2148	2289	2438	2784	2105	2522
たんぱく質	g	77.0	85.0	49.1	28.6	78.1	89.7	86.7	88.1	75.8	85.5
うち動物性	g	42.0	46.9	27.5	17.8	44.3	50.8	50.3	46.1	42.1	45.3
脂質	g	57.7	65.0	42.7	19.2	68.5	67.2	77.7	79.1	63.3	80.9
うち動物性	g	29.8	32.6	22.5	11.7	37.6	35.0	41.4	44.1	32.2	33.5
炭水化物	g	293.2	325.0	189.5	159.9	297.7	326.3	336.4	418.5	288.6	345.8
カリウム	mg	2455	2801	1710	975	2484	2993	2370	2762	2147	2715
カルシウム	mg	550	724	525	221	754	1014	595	646	472	924
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	548	630	522	221	753	968	588	632	472	737
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	85	0	0	0	46	1	1	0	175
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	1	8	4	0	0	0	6	13	0	12
マグネシウム	mg	267	305	173	110	255	306	251	304	240	325
リン	mg	1088	1216	779	413	1189	1432	1187	1258	1021	1250
鉄	mg	8.4	10.5	5.1	2.7	7.6	9.4	8.2	10.0	7.7	10.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.3	9.2	5.1	2.7	7.6	8.0	8.1	9.5	7.7	9.6
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	0.3	0.0	0.9
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3
亜鉛	mg	9.1	9.7	5.8	2.8	9.8	10.4	10.8	11.1	9.2	10.2
銅	mg	1.29	1.45	0.78	0.45	1.22	1.30	1.35	1.55	1.22	1.60
ビタミンA	μgRE	625	684	458	163	863	745	628	666	599	467
ビタミンD	μg	8.3	9.6	4.8	2.2	6.1	6.3	7.3	7.9	6.8	9.5
ビタミンE	mgα-TE	7.9	22.4	4.8	1.8	6.9	9.2	8.1	9.8	7.1	13.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.2	7.9	4.8	1.8	6.9	7.2	8.1	8.2	7.1	8.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	0.7	14.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	1.1	0.0	5.2
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
ビタミンK	μg	249	273	143	43	186	289	232	252	227	238
ビタミンB1	mg	1.41	5.20	0.63	0.59	1.02	1.28	1.16	1.50	1.07	2.69
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.94	1.07	0.63	0.36	1.02	0.99	1.16	1.06	1.02	1.20
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.46	3.94	0.00	0.23	0.00	0.29	0.00	0.31	0.04	0.91
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.57
ビタミンB2	mg	1.37	4.45	0.91	2.20	1.42	2.00	1.38	2.31	1.23	3.75
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.42	0.91	0.40	1.42	1.69	1.38	1.46	1.20	1.72
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.14	2.69	0.00	1.80	0.00	0.31	0.00	0.83	0.03	1.47
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.57
ナイアシン	mgNE	16.7	22.4	8.4	17.1	13.1	16.2	15.9	18.0	15.9	20.0
ビタミンB6	mg	1.74	6.97	0.77	5.26	1.17	1.91	1.21	3.05	1.17	4.49
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.38	0.77	0.76	1.17	1.41	1.21	1.39	1.13	1.22
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.49	5.00	0.00	4.50	0.00	0.50	0.00	1.66	0.04	2.31
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96
ビタミンB12	μg	7.8	9.5	4.5	1.0	6.9	7.2	6.8	8.4	6.8	7.6
葉酸	μg	314	346	180	104	286	322	277	315	276	275
パントテン酸	mg	5.89	6.56	4.42	1.97	6.77	7.81	6.56	7.39	5.67	6.43
ビタミンC	mg	100	652	59	975	79	718	78	613	85	758
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	118	59	60	79	99	78	123	85	116
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	378	0	165	0	530	0	182	0	533
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	156	0	750	0	90	0	308	0	109
コレステロール	mg	342	362	221	49	365	380	438	402	348	376
食物繊維	g	15.3	18.4	9.9	4.0	14.6	15.4	14.1	16.3	13.2	16.0
うち水溶性	g	3.4	3.8	2.3	0.9	3.5	3.6	3.3	3.4	3.1	4.0
うち不溶性	g	11.2	13.7	7.1	2.6	10.5	11.1	10.4	12.1	9.5	11.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.7	12.6	6.3	2.8	9.9	10.2	11.5	10.9	11.3	15.0
脂肪エネルギー比率	%	24.5	24.9	28.0	18.5	28.3	26.3	28.4	25.4	26.8	28.6
炭水化物エネルギー比率	%	60.8	60.3	57.5	69.1	57.1	58.1	57.2	61.6	58.6	57.4
動物性たんぱく質比率	%	52.7	53.4	54.3	57.6	55.5	56.5	56.4	51.1	53.8	51.8

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
497	11	488	12	605	18	637	11	653	20	3266	85
2127	2274	2192	2247	2213	2309	2182	2434	1980	2133	2131	2303
76.0	83.2	78.3	91.5	82.5	83.0	82.6	92.5	73.2	81.8	78.3	85.6
41.5	44.0	42.8	52.5	45.2	45.5	44.3	54.5	37.5	44.7	42.2	47.2
61.0	61.8	59.5	55.1	58.8	66.1	54.1	70.2	46.2	55.6	56.3	64.3
30.1	26.2	30.3	26.0	30.2	32.9	28.0	41.9	23.6	30.0	28.7	31.6
292.5	310.8	299.1	310.3	298.9	320.2	304.9	326.0	295.1	305.6	297.2	318.8
2203	2548	2358	2796	2606	2670	2826	3152	2672	3037	2510	2828
459	611	480	798	545	682	591	573	564	685	526	713
458	579	479	625	543	513	589	535	562	639	525	604
0	32	0	157	1	169	0	37	1	29	0	101
1	0	1	16	1	0	2	0	1	17	1	8
249	262	263	323	293	294	307	335	283	319	276	310
1032	1132	1069	1237	1149	1142	1177	1287	1061	1218	1092	1207
7.8	9.0	8.2	14.0	9.1	10.8	9.6	10.7	9.0	10.1	8.7	10.9
7.8	8.6	8.1	9.8	9.1	9.0	9.6	10.5	9.0	9.4	8.6	9.4
0.0	0.5	0.0	2.7	0.0	1.7	0.0	0.3	0.0	0.8	0.0	1.1
0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
9.1	8.6	9.3	9.9	9.4	10.5	9.5	10.0	8.5	8.7	9.2	9.6
1.24	1.27	1.28	1.61	1.36	1.43	1.44	1.54	1.33	1.45	1.32	1.48
580	624	557	633	582	581	658	551	660	1088	611	692
7.1	6.9	8.3	13.0	9.8	8.7	10.7	13.9	9.4	10.4	8.9	10.3
7.2	29.9	7.4	37.0	8.2	27.4	9.0	18.2	9.5	26.7	8.2	25.7
7.2	7.3	7.2	7.5	7.6	8.4	7.7	8.6	7.0	8.4	7.3	8.1
0.0	22.7	0.2	28.3	0.6	19.0	1.4	8.9	2.5	18.0	0.9	17.1
0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.4	0.0	0.4
229	213	232	339	270	307	306	277	291	283	264	279
1.05	6.75	1.35	1.53	1.43	7.58	1.35	6.90	2.53	9.02	1.52	6.12
0.91	1.16	0.96	1.10	0.96	1.00	0.95	1.16	0.85	1.04	0.94	1.10
0.14	5.59	0.38	0.43	0.45	6.27	0.37	5.14	1.64	7.98	0.57	4.79
0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.32	0.02	0.60	0.04	0.00	0.02	0.23
1.23	6.83	1.30	2.74	1.43	6.13	1.46	4.23	1.62	5.53	1.40	4.99
1.12	1.42	1.20	1.39	1.25	1.24	1.31	1.34	1.23	1.42	1.22	1.41
0.10	5.20	0.10	1.15	0.17	4.27	0.14	2.10	0.38	3.91	0.17	3.15
0.00	0.22	0.00	0.20	0.02	0.63	0.02	0.79	0.01	0.21	0.01	0.43
16.4	30.6	18.0	22.4	19.2	21.7	19.3	28.7	16.9	22.2	17.8	23.7
1.26	9.06	1.88	10.05	1.71	10.71	1.93	5.67	3.01	7.15	1.90	7.96
1.17	1.28	1.24	1.46	1.35	1.31	1.43	1.51	1.31	1.51	1.29	1.39
0.09	7.12	0.64	7.99	0.35	8.24	0.47	3.37	1.67	5.34	0.60	5.84
0.00	0.65	0.00	0.60	0.02	1.16	0.02	0.79	0.02	0.31	0.01	0.74
6.7	4.2	7.2	10.2	8.7	10.6	10.0	14.3	8.5	12.2	8.2	10.1
279	316	298	367	334	351	380	372	364	426	329	357
5.53	5.95	5.76	6.19	5.98	6.04	6.22	7.30	5.78	6.76	5.85	6.44
77	362	83	470	107	783	132	925	131	540	106	642
77	78	83	98	107	134	132	140	131	140	106	121
0	160	0	346	0	508	0	454	0	297	0	387
0	124	0	26	0	141	0	330	0	104	0	133
338	336	345	347	370	367	345	432	307	341	342	364
13.4	16.3	14.5	26.6	16.3	17.3	18.2	23.5	17.4	18.3	15.8	19.3
3.0	3.6	3.2	4.0	3.6	3.7	3.8	4.4	3.7	3.9	3.5	3.9
9.8	11.9	10.6	21.0	11.9	12.8	13.5	18.4	12.8	13.1	11.6	14.4
11.7	12.8	12.2	13.4	13.1	13.4	13.0	13.8	12.2	11.6	12.3	13.2
25.5	24.7	24.3	21.9	23.9	25.1	22.1	25.7	20.6	23.3	23.5	24.8
60.0	61.0	61.3	61.7	61.1	60.4	62.7	58.6	64.5	61.5	61.7	60.2
53.1	48.8	53.0	55.5	53.0	52.6	51.8	58.1	49.3	53.2	52.1	53.2

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		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4521	211	230	4	365	11	205	6	386	18
エネルギー kcal	1718	1795	1331	1136	1873	1794	1916	1896	1672	1695
たんぱく質 g	65.6	69.0	47.7	31.8	69.1	68.8	72.2	64.1	62.9	58.8
うち動物性 g	34.9	36.4	27.2	16.0	38.6	39.1	41.5	36.2	35.0	27.8
脂質 g	50.3	53.5	42.6	33.4	60.4	55.5	65.1	59.4	54.0	50.8
うち動物性 g	25.0	26.6	22.4	17.0	32.2	32.0	33.5	29.0	26.2	24.0
炭水化物 g	243.6	252.8	185.5	174.0	257.9	251.1	253.4	270.2	225.5	247.4
カリウム mg	2319	2552	1614	1305	2309	2471	2135	2026	1970	2094
カルシウム mg	530	728	463	380	661	779	493	587	458	603
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	525	623	460	380	661	739	493	528	450	499
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	93	0	0	0	36	0	58	1	75
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	11	2	0	0	5	0	0	7	29
マグネシウム mg	242	267	162	115	235	252	221	206	211	233
リン mg	950	1041	737	564	1057	1104	996	900	879	855
鉄 mg	7.7	9.2	5.0	3.1	6.9	6.9	7.5	6.8	6.9	7.3
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.7	8.2	5.0	2.8	6.9	6.4	7.4	6.8	6.8	7.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.6	7.8	5.7	4.8	8.5	7.9	8.8	8.5	7.3	7.4
銅 mg	1.12	1.16	0.76	0.60	1.10	1.07	1.10	0.96	1.00	1.06
ビタミンA μgRE	582	644	444	593	712	610	526	934	500	454
ビタミンD μg	7.5	7.8	4.7	1.4	5.3	8.6	6.8	1.4	6.7	2.9
ビタミンE mgα-TE	7.6	44.2	4.6	3.1	6.5	6.1	7.3	10.7	6.9	33.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.7	7.1	4.6	3.1	6.5	6.1	7.3	7.4	6.6	5.6
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	0.9	36.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3	0.3	27.8
__ビタミンE(強化食品：再掲) mgα-TE	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
ビタミンK μg	244	255	138	59	188	238	211	244	200	201
ビタミンB ₁ mg	1.16	6.11	0.66	0.50	0.90	0.86	0.90	1.53	0.89	5.95
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.81	0.88	0.60	0.43	0.87	0.84	0.87	0.79	0.79	0.84
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.35	5.00	0.06	0.08	0.03	0.02	0.02	0.73	0.11	5.11
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.22	4.86	0.90	1.27	1.25	2.70	1.15	2.91	1.11	2.26
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.12	1.26	0.85	0.65	1.23	1.28	1.13	1.11	1.03	1.04
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.10	3.33	0.05	0.62	0.02	1.42	0.02	1.80	0.08	1.18
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
ナイアシン mgNE	14.0	16.5	8.5	9.4	12.0	12.5	13.5	10.9	13.2	11.6
ビタミンB ₆ mg	1.45	7.78	0.81	2.10	1.09	5.74	1.10	3.52	1.07	7.31
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.09	1.19	0.76	0.55	1.07	1.17	1.08	0.98	0.98	0.88
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.36	6.20	0.05	1.55	0.02	4.57	0.02	2.37	0.09	6.43
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.6	7.1	4.6	1.9	6.1	7.0	5.9	4.1	5.7	3.8
葉酸 μg	302	334	179	109	265	268	271	269	254	261
パントテン酸 mg	5.21	5.58	4.25	3.21	5.98	6.10	5.53	5.09	4.83	4.48
ビタミンC mg	111	598	63	161	83	637	90	433	80	473
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	111	123	63	35	83	90	88	80	69	69
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	0	375	0	57	0	192	0	158	0	284
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	0	100	0	70	0	355	0	188	0	120
コレステロール mg	298	288	230	94	333	273	400	312	304	234
食物繊維 g	15.0	16.4	9.5	7.6	14.1	14.8	13.7	13.5	12.5	14.4
うち水溶性 g	3.3	3.7	2.2	1.8	3.3	3.6	3.1	2.8	2.9	3.2
うち不溶性 g	10.9	11.9	6.7	5.7	10.2	10.4	10.1	9.8	9.0	10.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.3	10.6	6.0	4.1	9.3	8.5	9.9	9.3	9.3	10.1
脂肪エネルギー比率 %	25.9	26.5	28.3	26.4	28.7	27.8	30.4	28.0	28.7	26.6
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	58.0	57.4	62.5	56.4	57.1	54.4	58.5	56.1	59.1
動物性たんぱく質比率 %	51.4	51.3	55.5	47.9	54.9	53.4	56.2	56.5	53.7	44.2

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化		ビタミンC補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
524	21	556	34	688	35	740	38	827	44	3721	190
1681	1962	1763	1786	1791	1787	1755	1950	1632	1680	1716	1805
62.4	75.5	66.0	67.4	69.9	72.2	69.7	76.7	63.0	66.1	66.0	69.9
33.1	43.0	34.8	36.0	36.9	38.7	36.1	40.5	32.2	32.8	34.6	36.7
53.4	63.7	54.1	57.3	51.8	53.9	46.4	55.8	40.3	45.0	49.0	53.6
25.8	33.8	26.4	27.9	25.6	26.5	22.8	28.5	20.2	21.1	24.0	26.5
227.1	255.7	242.3	238.2	253.2	248.2	257.8	281.5	250.1	249.1	245.2	254.0
2023	2489	2216	2296	2549	2707	2696	2978	2456	2685	2374	2600
466	706	472	619	559	812	593	806	531	777	523	737
464	637	469	568	553	638	586	685	525	651	518	625
1	69	2	48	4	166	3	101	2	111	2	100
1	0	1	3	2	8	3	19	3	14	2	12
219	272	237	244	267	282	278	309	250	275	248	273
885	1163	929	978	1012	1077	1023	1162	924	1022	951	1052
7.0	9.0	7.5	9.1	8.5	10.2	9.0	10.3	8.1	9.8	8.0	9.5
6.9	7.7	7.4	8.1	8.4	8.8	9.0	9.6	8.1	8.6	7.9	8.5
0.0	1.3	0.0	0.7	0.0	1.4	0.0	0.5	0.0	0.6	0.0	0.8
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.2
7.3	8.9	7.6	7.8	7.9	7.8	7.9	8.3	7.2	7.3	7.6	7.9
1.02	1.21	1.09	1.07	1.21	1.18	1.25	1.35	1.16	1.16	1.14	1.18
542	807	524	540	589	656	655	685	609	653	581	638
6.3	9.8	6.8	6.7	9.2	9.5	8.8	9.3	8.3	8.4	7.9	8.1
6.5	33.9	7.2	32.5	8.6	44.6	7.9	54.6	9.1	71.1	7.9	48.4
6.5	7.4	6.8	7.2	7.2	7.9	7.3	8.0	6.4	6.8	6.8	7.3
0.0	26.4	0.4	25.0	1.3	36.4	0.6	46.4	2.6	62.6	1.0	40.5
0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	1.7	0.0	0.6
222	236	229	257	278	282	307	280	267	263	258	260
1.04	6.09	0.99	4.03	1.25	3.75	1.55	8.07	1.39	10.43	1.24	6.68
0.79	0.98	0.83	0.85	0.86	0.90	0.84	0.94	0.75	0.85	0.81	0.89
0.25	5.11	0.16	2.89	0.37	2.84	0.70	6.96	0.63	8.81	0.42	5.52
0.00	0.00	0.00	0.29	0.01	0.00	0.01	0.17	0.02	0.76	0.01	0.26
1.17	6.73	1.24	4.59	1.27	4.44	1.33	5.70	1.25	6.00	1.24	5.13
1.03	1.31	1.08	1.22	1.17	1.26	1.22	1.36	1.12	1.34	1.12	1.28
0.14	5.42	0.16	3.22	0.09	3.04	0.10	3.86	0.13	4.00	0.12	3.55
0.00	0.00	0.00	0.15	0.01	0.14	0.01	0.47	0.00	0.65	0.00	0.30
13.6	20.1	15.2	15.3	15.5	17.7	15.7	20.0	13.5	16.0	14.5	17.0
1.23	7.58	1.26	9.33	1.57	4.65	2.01	6.07	1.74	12.46	1.55	8.15
0.99	1.21	1.06	1.07	1.18	1.22	1.22	1.41	1.11	1.27	1.11	1.21
0.24	6.37	0.19	7.90	0.38	3.08	0.78	4.09	0.62	10.34	0.44	6.51
0.00	0.00	0.00	0.35	0.01	0.35	0.01	0.56	0.00	0.85	0.01	0.44
5.8	7.3	5.8	6.3	7.3	7.5	8.3	9.5	6.9	7.5	6.8	7.3
257	302	282	298	336	364	366	398	340	374	315	344
4.80	6.10	5.04	5.25	5.45	5.62	5.58	6.17	5.10	5.63	5.18	5.61
79	413	100	541	129	673	145	789	136	610	117	610
79	100	100	79	129	151	145	173	136	144	117	127
0	300	0	398	0	453	0	480	0	384	0	399
0	13	0	63	0	70	0	136	0	83	0	83
287	343	301	298	314	298	289	348	271	235	293	292
13.0	14.6	14.4	14.1	16.7	17.5	17.8	20.5	16.2	16.9	15.5	16.8
3.0	3.4	3.2	3.2	3.7	4.0	3.9	4.4	3.5	3.9	3.4	3.7
9.4	10.8	10.6	10.1	12.3	13.0	12.8	15.2	11.9	12.3	11.3	12.2
9.7	10.4	10.2	10.0	11.3	11.5	11.6	11.1	10.9	11.4	10.7	10.9
28.0	28.9	27.3	29.0	25.6	26.4	23.5	25.4	21.9	23.9	25.2	26.4
57.0	55.2	57.6	56.0	58.8	57.3	60.6	58.6	62.7	60.3	59.3	57.9
51.0	56.7	51.0	52.5	50.6	51.4	50.0	52.1	49.0	48.8	50.6	51.0

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8661	234	463	—	737	4	425	4	787	16
エネルギー kcal	1901	1996	1338	—	2007	2297	2192	1800	1898	1694
たんぱく質	71.0	75.7	48.2	—	73.6	86.9	79.6	61.8	69.6	57.3
うち動物性	38.2	40.1	27.2	—	41.4	56.6	46.0	29.6	38.6	29.4
脂質	53.9	57.1	42.5	—	64.2	83.9	71.5	61.4	59.0	52.9
うち動物性	27.3	28.3	22.3	—	34.8	46.1	37.6	23.5	29.2	26.0
炭水化物	267.1	278.2	187.2	—	277.6	295.1	298.0	246.0	258.6	238.0
カリウム	2382	2782	1656	—	2400	3082	2266	1805	2068	2152
カルシウム	540	767	492	—	709	1221	547	576	470	755
__カルシウム(通常の食品:再掲)	536	665	489	—	708	1203	543	546	465	542
__カルシウム(補助食品:再掲)	2	91	0	—	1	5	1	0	2	179
__カルシウム(強化食品:再掲)	2	10	3	—	0	14	3	29	4	34
マグネシウム	254	295	166	—	246	283	238	214	227	224
リン	1015	1132	755	—	1123	1549	1095	910	955	846
鉄	8.0	10.3	5.0	—	7.3	8.6	7.8	7.4	7.3	7.8
__鉄(通常の食品:再掲)	8.0	9.1	5.0	—	7.3	6.4	7.8	6.2	7.3	6.5
__鉄(補助食品:再掲)	0.0	1.0	0.0	—	0.0	2.2	0.0	0.7	0.0	1.0
__鉄(強化食品:再掲)	0.0	0.2	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2
亜鉛	8.3	8.8	5.7	—	9.1	10.4	9.8	7.7	8.3	7.5
銅	1.20	1.29	0.77	—	1.16	1.15	1.24	0.94	1.12	1.01
ビタミンA	601	718	451	—	784	687	586	439	545	594
ビタミンD	7.9	8.5	4.7	—	5.8	2.3	7.0	2.3	6.8	3.6
ビタミンE	6.9	77.2	4.7	—	6.7	15.3	7.7	15.7	6.9	48.2
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	6.9	7.9	4.7	—	6.7	7.0	7.7	7.2	6.9	5.5
__ビタミンE(補助食品:再掲)	0.0	68.5	0.0	—	0.0	8.3	0.0	7.5	0.0	42.2
__ビタミンE(強化食品:再掲)	0.0	0.7	0.0	—	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.6
ビタミンK	246	274	139	—	189	191	223	189	214	208
ビタミンB1	1.14	12.74	0.65	—	0.96	1.74	1.03	2.87	0.99	7.38
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	0.87	0.91	0.61	—	0.94	1.16	1.02	0.92	0.91	0.88
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	0.25	11.69	0.03	—	0.01	0.58	0.01	1.65	0.08	6.03
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	0.01	0.14	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.46
ビタミンB2	1.34	4.08	0.92	—	1.36	2.25	1.30	2.92	1.21	2.74
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	1.17	1.35	0.88	—	1.33	1.92	1.26	1.07	1.12	1.22
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	0.16	2.61	0.04	—	0.03	0.33	0.03	1.80	0.08	1.16
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	0.01	0.11	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.36
ナイアシン	15.3	17.3	8.5	—	12.6	11.6	14.7	11.0	14.7	10.2
ビタミンB6	1.51	12.39	0.82	—	1.21	1.77	1.21	3.19	1.19	7.54
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	1.16	1.29	0.76	—	1.12	1.10	1.15	0.84	1.05	0.94
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	0.33	10.95	0.06	—	0.08	0.68	0.06	2.35	0.12	6.19
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	0.02	0.15	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.41
ビタミンB12	7.1	9.3	4.5	—	6.5	7.5	6.4	4.1	6.3	3.1
葉酸	307	373	178	—	275	298	275	243	266	233
パントテン酸	5.53	6.03	4.31	—	6.37	8.32	6.08	4.28	5.26	4.92
ビタミンC	117	384	66	—	97	180	97	414	98	306
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	105	130	60	—	81	126	85	89	83	72
__ビタミンC(補助食品:再掲)	8	222	1	—	9	55	5	75	12	164
__ビタミンC(強化食品:再掲)	3	32	4	—	6	0	7	250	3	70
コレステロール	318	339	224	—	348	380	419	219	326	250
食物繊維	15.1	18.3	9.6	—	14.4	13.4	14.0	11.6	12.9	13.9
うち水溶性	3.4	3.9	2.3	—	3.4	3.3	3.2	2.7	3.0	3.3
うち不溶性	11.0	13.6	6.9	—	10.4	9.6	10.3	8.6	9.3	9.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	11.0	11.8	6.1	—	9.6	7.9	10.7	8.4	10.4	9.5
脂肪エネルギー比率	25.2	25.6	28.1	—	28.5	33.0	29.3	30.9	27.7	27.8
炭水化物エネルギー比率	59.7	59.1	57.5	—	56.8	51.7	56.0	55.2	57.4	58.4
動物性たんぱく質比率	52.1	51.3	54.9	—	55.1	65.6	56.3	47.9	53.6	47.3

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1037	16	1057	33	1300	46	1383	43	1472	72	7036	226
1902	1970	1960	1982	1984	2077	1952	2097	1779	1956	1909	1994
69.2	74.9	71.6	77.2	75.8	77.3	75.7	79.2	67.2	76.2	71.7	75.7
37.3	41.4	38.6	40.8	40.8	40.2	39.9	43.1	34.3	39.7	38.2	40.0
57.2	60.5	56.5	61.8	55.1	57.7	50.0	58.3	42.7	52.2	52.5	56.5
27.9	31.0	28.2	28.4	27.8	26.8	25.3	30.9	21.5	26.8	26.2	28.0
259.7	243.8	268.4	266.2	274.0	289.0	279.6	292.9	269.0	285.5	269.4	278.5
2118	2410	2280	2557	2569	2897	2758	2972	2542	2959	2435	2794
465	724	476	718	553	800	593	733	542	785	525	762
463	615	473	646	547	635	587	686	539	696	520	658
1	108	2	65	4	158	4	44	2	75	2	94
1	0	1	6	2	6	3	3	2	14	2	10
234	270	249	289	278	306	292	311	263	309	261	297
960	1145	993	1103	1075	1147	1095	1186	981	1154	1016	1129
7.4	9.2	7.8	11.0	8.7	11.0	9.3	10.0	8.5	10.6	8.3	10.4
7.3	8.0	7.8	9.0	8.7	9.2	9.2	9.7	8.4	9.7	8.3	9.2
0.0	1.2	0.0	1.5	0.0	1.8	0.0	0.3	0.0	0.7	0.0	1.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2
8.2	8.9	8.4	8.8	8.6	9.0	8.7	9.2	7.7	8.9	8.3	8.8
1.13	1.16	1.18	1.28	1.28	1.33	1.34	1.36	1.23	1.35	1.23	1.30
563	784	538	621	581	764	656	666	630	794	593	723
6.7	8.8	7.5	8.4	9.5	8.9	9.6	10.2	8.7	8.9	8.4	8.7
6.8	59.0	7.0	54.5	7.4	70.9	7.4	83.9	6.7	104.9	7.0	79.3
6.8	7.4	7.0	8.3	7.4	8.3	7.4	8.9	6.7	7.7	7.0	8.0
0.0	51.5	0.0	45.3	0.0	62.4	0.0	74.7	0.0	95.8	0.0	70.7
0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	1.4	0.0	0.7
226	202	231	264	274	282	306	309	276	294	261	277
1.12	6.95	1.13	5.27	1.16	10.48	1.26	14.93	1.36	19.95	1.19	13.11
0.85	1.01	0.89	0.95	0.91	0.91	0.90	0.91	0.79	0.88	0.87	0.91
0.26	5.94	0.22	4.31	0.23	9.56	0.34	14.02	0.54	18.75	0.30	12.06
0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.03	0.00	0.03	0.32	0.02	0.14
1.30	5.81	1.36	2.29	1.38	4.67	1.46	3.88	1.45	4.71	1.37	4.13
1.08	1.33	1.14	1.33	1.20	1.28	1.26	1.33	1.17	1.43	1.17	1.34
0.22	4.48	0.21	0.95	0.15	3.39	0.16	2.51	0.27	3.02	0.19	2.67
0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.03	0.04	0.02	0.26	0.02	0.12
15.2	19.2	16.6	15.8	17.2	18.3	17.4	21.1	15.0	16.9	16.1	17.5
1.37	6.28	1.75	6.30	1.57	9.38	1.68	16.00	1.88	18.48	1.61	12.74
1.08	1.12	1.14	1.24	1.26	1.30	1.32	1.32	1.20	1.43	1.19	1.30
0.29	5.16	0.59	4.98	0.27	8.07	0.32	14.61	0.66	16.73	0.39	11.28
0.01	0.00	0.02	0.08	0.04	0.01	0.04	0.07	0.03	0.32	0.02	0.16
6.2	7.1	6.5	7.2	8.0	9.3	9.0	13.1	7.5	10.2	7.4	9.4
268	326	289	330	334	387	372	424	350	407	321	377
5.17	5.67	5.38	5.70	5.69	6.03	5.89	6.12	5.37	6.43	5.49	6.02
83	356	102	376	130	490	157	357	142	369	123	387
78	103	92	91	119	148	140	152	134	145	112	131
4	253	8	285	7	339	12	166	7	174	8	227
2	0	2	0	4	2	5	38	1	50	3	29
312	366	321	338	340	332	315	362	283	348	315	340
13.2	14.7	14.4	20.0	16.5	18.6	18.0	20.6	16.6	18.5	15.6	18.6
3.0	3.4	3.2	3.8	3.6	4.1	3.9	4.2	3.6	4.1	3.4	3.9
9.7	10.7	10.5	15.4	12.1	13.8	13.2	15.3	12.2	13.4	11.4	13.7
10.7	11.8	11.1	11.5	12.2	11.8	12.2	12.8	11.4	12.1	11.4	11.9
26.8	27.8	25.8	28.4	24.9	24.9	22.9	24.3	21.3	23.9	24.5	25.4
58.5	56.9	59.4	56.1	59.8	59.8	61.5	60.4	63.5	60.5	60.4	59.3
52.0	53.7	52.0	51.6	51.8	50.9	50.9	52.8	49.1	50.4	51.3	51.1

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		年 齢							
				1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4083	80	229	—	362	3	216	2	394	5
エネルギー	kcal	2107	2284	1348	—	2150	2323	2459	1735	2125	1604
たんぱく質	g	77.1	84.7	48.9	—	78.3	89.1	87.0	61.6	76.4	56.3
うち動物性	g	42.0	46.2	27.4	—	44.3	56.0	50.3	26.8	42.3	32.0
脂質	g	57.8	62.5	42.5	—	68.3	78.6	77.9	55.9	64.0	51.6
うち動物性	g	29.8	32.2	22.4	—	37.5	43.2	41.7	20.5	32.4	22.4
炭水化物	g	293.7	311.7	189.2	—	298.3	310.6	340.7	242.6	291.5	204.4
カリウム	mg	2456	2904	1704	—	2490	3205	2393	1709	2171	1769
カルシウム	mg	550	776	523	—	755	1306	598	515	482	877
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	547	683	519	—	754	1291	591	456	481	485
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	81	0	—	1	6	1	0	1	386
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	1	11	4	—	0	9	6	59	0	6
マグネシウム	mg	267	321	172	—	256	303	253	235	243	194
リン	mg	1088	1241	776	—	1192	1618	1193	882	1031	792
鉄	mg	8.4	11.2	5.1	—	7.6	9.7	8.2	9.6	7.8	8.9
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.3	9.8	5.1	—	7.6	6.7	8.2	7.3	7.8	5.8
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.2	0.0	—	0.0	2.9	0.0	1.3	0.0	2.3
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	—	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.7
亜鉛	mg	9.1	10.3	5.8	—	9.8	10.8	10.9	7.2	9.2	7.2
銅	mg	1.29	1.46	0.78	—	1.23	1.25	1.37	1.05	1.24	0.84
ビタミンA	μgRE	623	784	455	—	861	730	633	301	598	327
ビタミンD	μg	8.3	9.6	4.8	—	6.2	2.4	7.4	4.0	6.9	3.5
ビタミンE	mgα-TE	7.2	64.2	4.8	—	6.9	18.2	8.1	13.1	7.2	18.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.2	8.1	4.8	—	6.9	7.2	8.1	6.1	7.2	4.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	0.0	55.4	0.0	—	0.0	11.0	0.0	5.0	0.0	13.5
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.7	0.0	—	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.5
ビタミンK	μg	249	295	143	—	189	206	234	112	227	216
ビタミンB ₁	mg	1.22	16.08	0.63	—	1.02	1.89	1.16	2.65	1.09	3.41
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.99	0.63	—	1.02	1.13	1.16	0.95	1.03	0.91
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.26	14.98	0.00	—	0.00	0.77	0.00	1.10	0.06	1.02
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.11	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	1.48
ビタミンB ₂	mg	1.41	3.56	0.92	—	1.43	2.45	1.41	2.34	1.29	3.18
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.41	0.91	—	1.42	2.02	1.39	1.04	1.21	1.18
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.16	2.06	0.02	—	0.00	0.43	0.02	1.20	0.07	1.00
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.09	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.10	0.01	1.00
ナイアシン	mgNE	16.8	19.9	8.4	—	13.2	11.2	16.0	12.8	16.1	10.7
ビタミンB ₆	mg	1.59	16.03	0.81	—	1.18	2.04	1.28	2.52	1.25	3.44
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.41	0.77	—	1.17	1.14	1.22	0.92	1.13	0.92
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.33	14.50	0.04	—	0.00	0.90	0.05	1.60	0.10	1.22
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.12	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	1.30
ビタミンB ₁₂	μg	7.7	12.6	4.4	—	6.9	8.8	6.9	5.4	6.9	3.7
葉酸	μg	313	401	180	—	286	306	279	288	277	204
パントテン酸	mg	5.89	6.68	4.40	—	6.78	8.72	6.62	4.18	5.71	4.76
ビタミンC	mg	110	300	67	—	94	177	95	643	105	250
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	121	59	—	80	104	80	93	86	65
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	7	143	1	—	13	73	7	50	15	180
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	35	7	—	2	0	8	500	4	6
コレステロール	mg	342	381	220	—	365	400	438	208	350	239
食物繊維	g	15.3	20.4	9.8	—	14.6	13.8	14.2	10.9	13.3	9.6
うち水溶性	g	3.4	4.1	2.3	—	3.5	3.3	3.3	2.8	3.1	2.6
うち不溶性	g	11.2	15.4	7.0	—	10.6	9.9	10.5	7.9	9.6	6.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.7	13.0	6.2	—	9.9	7.9	11.6	6.5	11.5	9.6
脂肪エネルギー比率	%	24.5	24.3	27.9	—	28.3	30.5	28.2	29.4	26.9	27.9
炭水化物エネルギー比率	%	60.8	60.8	57.6	—	57.1	54.0	57.4	56.0	58.6	58.2
動物性たんぱく質比率	%	52.8	52.5	54.4	—	55.4	63.2	56.3	43.5	53.7	53.1

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
504	4	492	8	607	16	632	16	647	26	3276	75
2132	1912	2190	2399	2208	2487	2177	2543	1976	2189	2132	2297
76.3	60.1	78.2	103.3	82.5	83.3	82.6	90.6	73.0	86.7	78.3	85.1
41.6	29.1	42.9	55.5	45.2	44.4	44.3	51.6	37.3	46.9	42.2	46.3
61.1	49.6	59.3	64.0	58.8	65.0	54.0	69.7	46.0	58.7	56.4	62.0
30.0	22.7	30.3	24.7	30.2	32.0	27.9	40.0	23.4	32.8	28.7	32.0
293.3	238.5	298.7	339.2	298.5	337.9	304.4	339.4	294.9	307.4	297.3	313.6
2213	1918	2357	3037	2602	2844	2824	3114	2663	3198	2508	2924
462	486	481	898	543	762	586	756	561	744	526	762
461	410	478	758	541	593	584	753	559	701	524	665
0	76	2	140	2	151	1	3	1	26	1	87
1	0	1	0	1	18	2	0	1	16	1	10
250	196	263	374	292	319	307	336	282	351	276	324
1036	848	1067	1422	1147	1207	1175	1335	1057	1281	1092	1236
7.8	6.6	8.2	14.2	9.1	11.6	9.6	10.9	8.9	11.7	8.7	11.3
7.8	6.6	8.1	10.7	9.0	9.6	9.6	10.7	8.9	10.9	8.6	10.0
0.0	0.0	0.1	2.2	0.0	2.0	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	1.1
0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
9.1	7.0	9.3	10.8	9.4	10.9	9.5	11.7	8.4	10.3	9.1	10.4
1.24	0.98	1.28	1.90	1.36	1.48	1.44	1.51	1.33	1.52	1.32	1.47
581	650	550	1063	575	849	658	600	663	924	608	799
7.1	6.9	8.3	15.7	9.8	8.2	10.7	10.5	9.3	10.9	8.9	10.0
7.2	67.8	7.2	64.2	7.6	51.2	7.6	71.3	7.0	85.3	7.3	67.4
7.2	5.5	7.2	10.2	7.6	8.1	7.6	9.3	7.0	8.1	7.3	8.2
0.0	62.3	0.0	52.2	0.0	43.1	0.0	61.5	0.0	76.3	0.0	58.6
0.0	0.0	0.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	1.0	0.0	0.7
230	162	233	359	270	281	306	309	289	337	264	304
1.14	5.86	1.21	10.18	1.31	13.21	1.19	11.41	1.65	29.22	1.29	17.01
0.92	0.95	0.96	1.37	0.97	0.89	0.95	1.00	0.85	0.93	0.94	0.98
0.22	4.91	0.25	8.81	0.31	12.31	0.20	10.41	0.77	28.28	0.33	15.92
0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.01	0.03	0.00	0.04	0.01	0.02	0.10
1.32	4.45	1.32	2.60	1.48	5.17	1.48	2.63	1.66	3.61	1.44	3.64
1.13	1.09	1.20	1.62	1.25	1.27	1.30	1.44	1.23	1.48	1.23	1.40
0.19	3.35	0.11	0.99	0.20	3.88	0.15	1.19	0.42	2.07	0.20	2.15
0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.01	0.03	0.00	0.02	0.07	0.02	0.09
16.7	19.9	18.1	20.7	19.2	20.1	19.4	23.3	16.9	20.7	17.8	20.4
1.39	5.46	1.93	10.65	1.69	12.67	1.63	16.02	2.19	26.46	1.72	16.95
1.17	0.97	1.24	1.49	1.35	1.35	1.43	1.41	1.30	1.66	1.29	1.44
0.21	4.50	0.69	9.01	0.29	11.31	0.16	14.61	0.86	24.75	0.40	15.39
0.01	0.00	0.01	0.15	0.05	0.01	0.04	0.00	0.03	0.05	0.03	0.12
6.7	3.3	7.3	9.7	8.7	11.5	9.9	19.6	8.3	14.1	8.1	13.0
279	361	298	440	334	370	378	444	363	444	327	407
5.55	4.76	5.76	6.84	5.97	6.57	6.23	6.68	5.75	7.30	5.85	6.66
82	197	89	338	120	363	143	270	138	280	116	295
77	72	83	107	107	113	132	158	132	131	106	123
3	125	5	231	8	250	5	106	6	83	7	148
3	0	1	0	4	0	6	6	1	66	3	25
339	217	343	465	370	366	345	421	305	405	341	385
13.5	13.6	14.5	34.5	16.2	18.6	18.2	23.4	17.3	20.1	15.8	21.0
3.0	3.2	3.2	5.4	3.6	4.0	3.8	4.1	3.7	4.3	3.5	4.1
9.9	10.2	10.6	28.2	11.9	14.0	13.4	18.0	12.8	14.5	11.6	15.9
11.7	11.1	12.2	15.7	13.1	13.9	13.0	14.0	12.1	13.1	12.3	13.4
25.5	24.1	24.2	23.5	24.0	23.1	22.1	23.8	20.6	23.8	23.6	23.9
60.0	63.2	61.4	59.3	61.0	63.5	62.7	61.7	64.6	60.3	61.6	61.2
53.0	44.7	53.0	51.4	53.0	51.5	51.8	55.8	49.3	51.9	52.1	52.3

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		年齢								
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		
	ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	
対象者数	4578	154	234	—	375	1	209	2	393	11	
エネルギー	kcal	1718	1846	1328	—	1869	2219	1916	1866	1671	1735
たんぱく質	g	65.5	71.0	47.4	—	69.1	80.2	72.1	61.9	62.9	57.8
うち動物性	g	34.9	36.9	27.0	—	38.5	58.3	41.5	32.4	34.9	28.1
脂質	g	50.3	54.3	42.5	—	60.1	99.8	64.9	66.9	53.9	53.4
うち動物性	g	25.1	26.3	22.3	—	32.1	54.8	33.4	26.6	26.0	27.6
炭水化物	g	243.4	260.8	185.3	—	257.7	248.3	253.9	249.5	225.7	253.2
カリウム	mg	2316	2719	1609	—	2313	2715	2134	1902	1966	2326
カルシウム	mg	531	762	461	—	664	965	495	637	458	699
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	525	656	459	—	663	938	493	637	449	568
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	96	0	—	1	0	2	0	2	85
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	10	2	—	0	27	0	0	7	46
マグネシウム	mg	241	282	161	—	236	222	221	194	211	237
リン	mg	950	1075	734	—	1057	1343	994	938	878	870
鉄	mg	7.7	9.8	4.9	—	6.9	5.3	7.5	5.1	6.9	7.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	8.7	4.9	—	6.9	5.3	7.4	5.1	6.8	6.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	1.0	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.6	8.1	5.7	—	8.5	9.3	8.8	8.3	7.3	7.6
銅	mg	1.11	1.21	0.75	—	1.10	0.84	1.10	0.84	1.00	1.08
ビタミンA	μgRE	581	683	446	—	709	558	537	577	492	716
ビタミンD	μg	7.5	7.9	4.6	—	5.4	2.1	6.7	0.7	6.6	3.7
ビタミンE	mgα-TE	6.7	83.9	4.6	—	6.5	6.4	7.3	18.3	6.6	61.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	6.7	7.8	4.6	—	6.5	6.3	7.3	8.3	6.6	5.9
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	0.0	75.3	0.0	—	0.0	0.0	0.0	10.0	0.0	55.2
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.0	0.7	0.0	—	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6
ビタミンK	μg	244	264	136	—	189	148	212	267	200	205
ビタミンB ₁	mg	1.06	11.01	0.66	—	0.90	1.28	0.89	3.10	0.89	9.18
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.88	0.60	—	0.87	1.28	0.87	0.90	0.79	0.87
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.24	9.98	0.06	—	0.03	0.00	0.02	2.20	0.11	8.31
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.15	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.29	4.34	0.91	—	1.29	1.64	1.18	3.50	1.13	2.54
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.12	1.31	0.85	—	1.23	1.64	1.13	1.10	1.03	1.24
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.16	2.90	0.06	—	0.06	0.00	0.05	2.40	0.10	1.23
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.13	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07
ナイアシン	mgNE	14.0	15.9	8.5	—	12.0	13.0	13.4	9.1	13.2	9.9
ビタミンB ₆	mg	1.44	10.49	0.84	—	1.23	0.96	1.14	3.86	1.12	9.41
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.09	1.22	0.76	—	1.08	0.96	1.08	0.76	0.97	0.95
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.34	9.10	0.08	—	0.16	0.00	0.06	3.10	0.15	8.45
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.17	0.00	—	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.6	7.6	4.6	—	6.1	3.6	5.9	2.9	5.7	2.8
葉酸	μg	302	359	177	—	265	274	271	199	254	246
パントテン酸	mg	5.21	5.70	4.23	—	5.98	7.12	5.53	4.38	4.81	4.99
ビタミンC	mg	122	427	64	—	99	191	99	184	91	331
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	110	135	62	—	83	191	90	84	80	76
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	8	263	1	—	6	0	4	100	9	157
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	30	1	—	10	0	5	0	3	99
コレステロール	mg	297	317	228	—	331	318	399	229	302	256
食物繊維	g	15.0	17.3	9.4	—	14.1	12.1	13.7	12.3	12.5	15.8
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.2	—	3.3	3.4	3.1	2.7	2.9	3.6
うち不溶性	g	10.9	12.6	6.7	—	10.2	8.7	10.1	9.2	9.0	11.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.3	11.1	5.9	—	9.2	8.1	9.9	10.3	9.3	9.4
脂肪エネルギー比率	%	25.9	26.3	28.2	—	28.7	40.5	30.3	32.4	28.6	27.8
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	58.2	57.5	—	56.5	45.1	54.5	54.3	56.2	58.5
動物性たんぱく質比率	%	51.5	50.7	55.4	—	54.9	72.7	56.3	52.4	53.5	44.7

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化		ビタミンE補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
533	12	565	25	693	30	751	27	825	46	3760	151
1685	1990	1760	1848	1788	1857	1762	1833	1623	1825	1716	1843
62.5	79.8	66.0	68.8	69.8	74.1	70.0	72.5	62.7	70.3	66.0	71.0
33.2	45.5	34.8	36.1	36.9	38.0	36.2	38.0	32.0	35.7	34.6	36.9
53.6	64.1	54.0	61.1	51.8	53.8	46.7	51.6	40.1	48.5	49.0	53.8
25.9	33.7	26.4	29.6	25.7	24.1	23.0	25.6	20.1	23.3	24.1	26.1
227.9	245.5	242.0	242.8	252.5	262.9	258.7	265.3	248.7	273.1	245.0	261.0
2029	2575	2212	2404	2540	2926	2703	2889	2448	2824	2371	2730
468	803	472	660	561	820	599	720	528	809	524	762
466	684	469	611	553	658	589	647	523	692	518	654
1	119	3	42	5	162	6	68	2	103	4	98
1	0	0	8	3	0	4	6	3	13	3	10
219	295	236	262	266	300	279	296	249	285	248	283
887	1244	929	1001	1011	1115	1028	1098	921	1082	951	1076
7.0	10.1	7.5	10.1	8.5	10.7	9.0	9.4	8.1	10.0	8.0	9.9
6.9	8.4	7.4	8.4	8.4	9.0	9.0	9.1	8.1	9.1	7.9	8.7
0.1	1.7	0.0	1.3	0.0	1.7	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	1.0
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1
7.4	9.5	7.6	8.2	7.9	7.9	8.0	7.7	7.1	8.1	7.6	8.1
1.02	1.22	1.09	1.08	1.21	1.25	1.25	1.27	1.15	1.25	1.14	1.21
546	828	527	480	587	718	654	705	605	721	580	686
6.3	9.4	6.8	6.1	9.2	9.3	8.7	9.9	8.3	7.7	7.9	8.0
6.5	56.0	6.8	51.4	7.2	81.4	7.3	91.4	6.4	115.9	6.8	85.3
6.5	8.1	6.8	7.6	7.2	8.5	7.3	8.6	6.4	7.5	6.8	7.8
0.0	47.9	0.0	43.1	0.0	72.6	0.0	82.5	0.0	106.8	0.0	76.7
0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	1.6	0.0	0.8
223	215	230	234	278	283	306	309	267	269	258	264
1.09	7.31	1.05	3.70	1.04	9.02	1.32	17.01	1.13	14.70	1.11	11.18
0.79	1.03	0.83	0.82	0.86	0.92	0.84	0.86	0.75	0.84	0.81	0.87
0.30	6.28	0.20	2.87	0.16	8.10	0.46	16.15	0.35	13.36	0.28	10.15
0.00	0.00	0.02	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.03	0.50	0.02	0.15
1.28	6.27	1.40	2.19	1.29	4.40	1.44	4.63	1.28	5.33	1.31	4.37
1.04	1.41	1.08	1.24	1.17	1.28	1.22	1.26	1.12	1.41	1.12	1.31
0.24	4.86	0.31	0.94	0.11	3.12	0.18	3.30	0.14	3.57	0.18	2.93
0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.03	0.07	0.02	0.36	0.01	0.13
13.7	19.0	15.2	14.3	15.5	17.3	15.8	19.7	13.5	14.7	14.6	16.0
1.36	6.56	1.58	4.91	1.46	7.62	1.72	15.99	1.63	13.96	1.52	10.65
0.99	1.17	1.06	1.16	1.18	1.27	1.23	1.27	1.11	1.30	1.11	1.23
0.36	5.38	0.50	3.68	0.26	6.34	0.45	14.61	0.49	12.19	0.39	9.24
0.00	0.00	0.02	0.06	0.02	0.01	0.04	0.11	0.02	0.47	0.02	0.18
5.8	8.3	5.8	6.5	7.3	8.1	8.3	9.2	6.9	8.1	6.8	7.7
257	314	282	295	334	397	366	412	339	387	315	362
4.82	5.97	5.04	5.33	5.44	5.74	5.60	5.78	5.08	5.93	5.18	5.70
85	409	114	388	138	558	168	408	146	419	130	432
79	113	99	86	129	167	147	148	136	152	117	135
5	296	11	302	6	387	17	202	8	225	9	267
1	0	4	0	3	3	5	58	2	41	3	31
287	415	301	297	314	314	291	326	267	316	292	318
13.0	15.0	14.4	15.4	16.7	18.6	17.9	19.0	16.2	17.6	15.5	17.4
3.0	3.5	3.2	3.3	3.7	4.2	3.9	4.2	3.5	3.9	3.4	3.9
9.5	10.9	10.5	11.3	12.3	13.7	12.9	13.7	11.8	12.9	11.3	12.6
9.6	12.0	10.2	10.2	11.3	10.7	11.5	12.1	10.9	11.5	10.7	11.1
28.0	29.0	27.3	30.0	25.6	25.8	23.5	24.5	21.8	23.9	25.3	26.1
57.0	54.8	57.6	55.0	58.7	57.8	60.5	59.7	62.7	60.6	59.3	58.3
51.1	56.7	51.1	51.6	50.7	50.6	50.1	51.0	49.0	49.5	50.6	50.6

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		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8644	251	455	8	727	14	419	10	782	21
エネルギー kcal	1902	1962	1339	1293	2011	1910	2180	2527	1892	1973
たんぱく質 g	71.0	75.0	48.3	43.3	73.7	69.1	79.3	88.5	69.3	73.4
うち動物性 g	38.2	40.4	27.2	24.8	41.5	40.1	45.8	47.0	38.3	41.7
脂質 g	53.9	56.0	42.7	33.9	64.4	58.8	71.4	71.5	58.6	66.7
うち動物性 g	27.3	28.1	22.4	18.2	34.9	30.4	37.5	36.1	29.0	35.5
炭水化物 g	267.2	274.8	187.0	200.2	277.8	272.8	295.8	370.1	258.5	249.4
カリウム mg	2383	2701	1660	1400	2402	2469	2259	2370	2066	2223
カルシウム mg	536	888	488	712	709	856	541	832	462	979
__カルシウム(通常の食品：再掲)	536	656	488	534	709	780	541	634	462	622
__カルシウム(補助食品：再掲)	0	157	0	3	0	58	0	61	0	199
__カルシウム(強化食品：再掲)	0	75	0	175	0	18	0	137	0	157
マグネシウム mg	254	282	167	143	246	237	237	274	227	242
リン mg	1016	1110	756	671	1125	1142	1090	1229	950	1045
鉄 mg	8.0	10.5	5.0	5.6	7.3	7.6	7.8	9.8	7.3	9.1
__鉄(通常の食品：再掲)	8.0	8.8	5.0	4.8	7.3	6.3	7.8	9.1	7.3	7.6
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.3	0.0	0.8
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.4	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.7
亜鉛 mg	8.3	8.5	5.7	5.8	9.2	8.2	9.8	10.7	8.3	8.4
銅 mg	1.20	1.24	0.77	0.68	1.17	1.02	1.23	1.45	1.12	1.05
ビタミンA μgRE	602	672	451	460	785	670	586	530	542	709
ビタミンD μg	7.9	9.3	4.6	8.4	5.7	6.3	7.0	7.5	6.6	9.0
ビタミンE mgα-TE	8.2	27.9	4.7	4.5	6.7	7.0	7.8	8.9	7.5	15.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.6	4.7	4.5	6.7	5.7	7.7	7.7	6.9	6.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.3	19.8	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	1.0	0.6	8.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
ビタミンK μg	247	253	140	99	189	163	223	202	214	208
ビタミンB1 mg	1.36	4.25	0.64	0.67	0.96	1.11	1.04	1.21	1.09	2.09
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	0.87	0.95	0.61	0.67	0.94	0.92	1.02	0.97	0.90	1.12
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	0.47	3.17	0.03	0.00	0.01	0.19	0.02	0.22	0.19	0.62
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	0.01	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.35
ビタミンB2 mg	1.36	3.37	0.92	0.93	1.36	1.51	1.29	2.20	1.20	2.72
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	1.17	1.34	0.88	0.93	1.33	1.38	1.26	1.34	1.12	1.39
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	0.18	1.82	0.04	0.00	0.03	0.12	0.03	0.84	0.08	1.05
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	0.01	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.28
ナイアシン mgNE	15.4	16.6	8.5	7.3	12.6	12.1	14.7	15.1	14.6	15.0
ビタミンB6 mg	1.69	5.45	0.83	0.58	1.21	1.36	1.21	2.25	1.26	3.18
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	1.16	1.25	0.77	0.58	1.12	1.12	1.15	1.13	1.05	1.10
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	0.52	3.95	0.06	0.00	0.08	0.24	0.05	1.12	0.20	1.77
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	0.02	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.31
ビタミンB12 μg	7.2	8.4	4.5	4.1	6.5	6.6	6.3	7.8	6.2	7.5
葉酸 μg	308	348	179	142	276	235	275	285	264	310
パントテン酸 mg	5.53	6.05	4.33	3.72	6.38	6.33	6.06	6.48	5.24	5.78
ビタミンC mg	116	368	65	76	91	404	98	195	96	342
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	105	125	60	76	82	79	85	92	83	85
__ビタミンC(補助食品：再掲)	8	209	1	0	5	249	4	103	10	199
__ビタミンC(強化食品：再掲)	3	35	4	0	5	76	9	0	3	58
コレステロール mg	318	319	225	170	349	299	418	401	324	337
食物繊維 g	15.1	17.5	9.7	7.7	14.4	13.5	13.9	15.4	12.9	13.2
うち水溶性 g	3.4	3.8	2.3	1.7	3.4	3.3	3.2	3.5	3.0	3.0
うち不溶性 g	11.1	12.9	6.9	5.5	10.4	9.7	10.3	11.4	9.3	9.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.0	11.6	6.1	5.7	9.6	8.1	10.7	11.8	10.3	11.2
脂肪エネルギー比率 %	25.2	25.6	28.2	23.4	28.5	27.3	29.4	25.7	27.7	30.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.7	59.0	57.4	63.1	56.7	58.4	55.9	60.3	57.5	54.8
動物性たんぱく質比率 %	52.0	52.2	54.8	57.2	55.2	55.3	56.3	51.2	53.5	54.1

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1032	21	1060	30	1303	43	1378	48	1488	56	7043	219
1900	2066	1959	2017	1986	2036	1957	1921	1783	1876	1910	1964
69.1	76.2	71.8	73.5	75.7	80.3	75.8	78.1	67.5	72.9	71.7	75.9
37.3	38.4	38.6	39.4	40.6	44.2	39.9	42.4	34.5	37.6	38.1	40.7
57.1	65.4	56.7	56.2	55.0	59.0	50.2	52.7	42.9	48.6	52.5	55.9
28.0	28.8	28.2	27.2	27.7	31.0	25.4	26.7	21.7	23.7	26.2	27.9
259.2	272.2	268.0	279.0	274.4	277.3	280.3	270.8	269.5	278.6	269.6	273.3
2113	2596	2282	2495	2568	2946	2755	3057	2551	2842	2436	2779
462	779	475	778	547	981	586	922	541	898	521	900
462	624	475	594	547	643	586	697	541	681	521	654
0	118	0	149	0	280	0	142	0	142	0	173
0	38	0	35	0	58	0	84	0	75	0	72
234	271	249	270	279	305	292	314	264	292	261	290
959	1120	995	1054	1074	1162	1095	1174	985	1101	1017	1119
7.4	10.6	7.8	11.9	8.7	11.8	9.3	10.8	8.5	10.6	8.3	10.9
7.3	8.4	7.8	8.7	8.7	9.4	9.2	9.7	8.5	9.2	8.3	9.1
0.0	2.0	0.0	2.5	0.0	2.1	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	1.4
0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.4
8.2	8.5	8.4	8.7	8.6	9.6	8.7	8.3	7.7	8.0	8.3	8.5
1.13	1.24	1.18	1.27	1.28	1.31	1.33	1.36	1.24	1.25	1.23	1.27
566	599	540	568	584	690	657	621	631	829	594	687
6.7	7.9	7.5	7.7	9.4	11.4	9.6	10.6	8.7	9.2	8.3	9.6
7.0	38.9	8.2	15.5	8.8	32.5	9.2	25.7	10.0	45.6	8.6	31.0
6.8	9.0	7.0	7.3	7.4	8.4	7.5	8.1	6.7	7.4	7.1	7.8
0.2	29.9	1.2	8.0	1.4	23.9	1.7	17.5	3.3	36.4	1.6	22.6
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	1.7	0.0	0.5
225	248	233	207	274	281	305	315	277	273	261	266
1.11	5.81	1.21	2.90	1.37	4.78	1.52	6.14	2.12	5.00	1.47	4.72
0.85	1.01	0.89	0.90	0.91	1.03	0.89	0.91	0.79	0.90	0.87	0.96
0.26	4.80	0.30	1.99	0.45	3.73	0.60	5.22	1.30	3.69	0.58	3.61
0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.02	0.03	0.01	0.03	0.42	0.02	0.15
1.29	5.09	1.38	1.66	1.38	4.89	1.50	2.33	1.49	4.64	1.39	3.63
1.08	1.35	1.14	1.23	1.20	1.32	1.25	1.44	1.17	1.37	1.17	1.36
0.21	3.74	0.23	0.41	0.16	3.35	0.22	0.69	0.30	2.78	0.21	2.04
0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.22	0.03	0.21	0.01	0.49	0.01	0.24
15.2	16.7	16.5	16.2	17.2	19.8	17.5	18.8	15.0	15.9	16.1	17.3
1.37	5.36	1.76	6.31	1.68	6.60	1.95	6.61	2.51	6.30	1.83	6.04
1.08	1.17	1.14	1.19	1.26	1.40	1.32	1.40	1.20	1.29	1.19	1.29
0.28	4.20	0.60	5.11	0.39	4.95	0.60	4.99	1.29	4.41	0.62	4.46
0.01	0.00	0.02	0.01	0.03	0.26	0.03	0.22	0.02	0.60	0.02	0.28
6.3	5.5	6.5	7.7	7.9	11.1	9.1	9.6	7.7	8.1	7.4	8.7
268	318	290	298	334	384	372	409	351	388	321	365
5.17	5.85	5.38	5.66	5.68	6.29	5.87	6.42	5.40	6.12	5.49	6.10
84	282	105	302	132	432	152	478	145	367	123	385
78	97	92	87	118	161	140	154	134	141	112	131
4	184	11	212	11	256	7	282	9	162	9	219
2	1	2	3	3	15	5	42	1	64	3	35
312	338	321	328	340	335	317	321	286	300	315	322
13.2	17.0	14.4	20.4	16.5	18.9	18.1	19.1	16.7	18.2	15.6	18.2
3.0	3.7	3.2	3.7	3.6	4.1	3.9	4.2	3.6	4.0	3.4	3.9
9.6	12.4	10.6	15.6	12.1	14.1	13.2	13.9	12.3	13.1	11.4	13.4
10.6	12.9	11.2	10.7	12.1	12.6	12.2	12.2	11.5	12.1	11.4	12.0
26.8	28.3	25.9	25.6	24.8	26.0	22.8	24.8	21.4	23.1	24.5	25.6
58.5	56.7	59.2	59.7	59.8	57.9	61.6	58.8	63.5	61.2	60.4	58.8
52.1	49.1	52.0	51.6	51.7	53.7	50.9	53.0	49.1	50.0	51.3	51.9

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
500	8	488	12	610	13	637	11	655	18	3281	70
2126	2386	2188	2395	2210	2475	2184	2287	1981	2103	2132	2297
76.0	84.5	78.4	84.3	82.4	90.3	82.6	91.6	73.3	79.6	78.3	85.2
41.5	39.5	43.0	45.8	45.0	51.7	44.3	53.9	37.5	42.6	42.2	46.9
60.9	68.5	59.4	59.3	58.8	69.8	54.3	55.7	46.4	52.2	56.4	61.8
30.0	27.2	30.3	25.6	30.1	39.4	28.2	30.4	23.6	28.5	28.7	31.1
292.5	320.3	298.5	334.5	298.9	330.1	305.3	305.7	295.1	307.2	297.4	314.2
2204	2618	2361	2653	2598	3070	2827	3090	2676	2948	2511	2834
459	649	479	813	541	915	587	793	560	837	524	845
459	545	479	602	541	601	587	647	560	703	524	645
0	44	0	162	0	267	0	45	0	63	0	138
0	59	0	49	0	48	0	101	0	72	0	61
249	267	264	286	292	324	307	331	284	305	277	301
1032	1201	1071	1168	1147	1254	1176	1331	1062	1203	1092	1226
7.8	9.8	8.2	13.2	9.1	12.3	9.6	10.3	9.0	10.6	8.7	11.1
7.8	8.9	8.2	9.0	9.1	9.6	9.6	9.7	9.0	9.1	8.7	9.1
0.0	0.6	0.0	3.5	0.0	2.5	0.0	0.6	0.0	1.0	0.0	1.7
0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.3
9.1	9.4	9.3	9.1	9.4	11.3	9.6	8.7	8.5	8.8	9.2	9.4
1.24	1.30	1.29	1.47	1.36	1.49	1.44	1.39	1.34	1.34	1.33	1.37
583	464	555	711	579	714	659	524	661	1116	610	742
7.1	8.1	8.4	8.0	9.7	11.1	10.6	15.2	9.4	8.6	8.9	10.4
7.2	38.9	8.0	10.1	8.3	30.3	9.1	17.3	8.9	49.5	8.2	29.0
7.2	9.0	7.2	8.4	7.6	8.3	7.7	8.2	7.0	7.0	7.3	7.9
0.0	29.9	0.8	1.8	0.7	22.0	1.4	9.1	1.9	41.4	0.9	20.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.3
229	236	235	223	270	283	307	253	292	246	265	243
1.16	2.55	1.36	1.26	1.49	7.23	1.29	10.07	2.66	4.91	1.57	5.01
0.92	1.01	0.96	1.07	0.96	1.13	0.96	0.89	0.85	0.98	0.94	1.05
0.24	1.54	0.39	0.19	0.51	6.05	0.30	9.18	1.77	3.93	0.61	3.85
0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.05	0.03	0.00	0.04	0.00	0.02	0.12
1.33	2.60	1.33	1.53	1.50	4.67	1.51	1.51	1.62	5.95	1.45	3.59
1.13	1.16	1.21	1.32	1.24	1.34	1.30	1.44	1.23	1.43	1.23	1.38
0.19	1.44	0.12	0.21	0.24	2.61	0.17	0.08	0.37	4.43	0.21	1.99
0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.72	0.03	0.00	0.02	0.09	0.02	0.23
16.7	20.3	18.1	19.3	19.1	23.4	19.4	23.3	17.0	18.0	17.9	20.3
1.39	3.34	1.93	7.78	1.78	10.87	1.84	10.68	3.03	6.81	1.94	7.61
1.17	1.29	1.24	1.29	1.34	1.64	1.43	1.51	1.31	1.44	1.29	1.42
0.21	2.05	0.68	6.49	0.41	8.40	0.37	9.17	1.69	5.30	0.63	5.93
0.01	0.00	0.01	0.00	0.03	0.83	0.04	0.00	0.03	0.07	0.03	0.26
6.7	3.6	7.3	8.8	8.7	12.3	10.0	13.4	8.5	10.7	8.2	10.1
279	312	300	311	333	389	380	366	365	422	329	357
5.53	6.08	5.77	5.97	5.96	7.08	6.23	6.65	5.78	6.97	5.85	6.56
82	148	89	246	119	476	144	281	139	313	115	319
76	86	83	95	106	158	133	134	131	151	106	126
3	62	5	143	9	277	5	147	6	98	7	165
3	0	0	8	3	42	6	0	1	64	3	28
338	328	346	340	370	361	347	352	308	336	342	353
13.4	18.9	14.5	27.5	16.2	19.0	18.4	16.8	17.4	18.1	15.8	19.1
3.0	4.0	3.2	4.4	3.6	4.0	3.8	3.9	3.7	4.2	3.5	4.0
9.8	14.4	10.6	21.9	11.9	14.2	13.6	12.2	12.8	12.9	11.6	14.3
11.7	15.1	12.2	12.2	13.1	13.8	13.0	15.1	12.1	12.0	12.3	13.4
25.5	25.6	24.2	22.1	23.9	24.9	22.1	22.1	20.7	22.3	23.6	24.0
60.1	60.1	61.3	63.8	61.1	60.4	62.7	61.8	64.5	62.5	61.6	61.1
53.1	43.4	53.0	52.0	52.9	55.1	51.8	57.3	49.3	52.0	52.1	53.0

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化		カルシウム補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
532	13	572	18	693	30	741	37	833	38	3762	149
1688	1870	1764	1765	1788	1845	1762	1813	1628	1769	1717	1808
62.7	71.0	66.1	66.4	69.7	75.9	69.9	74.1	62.8	69.7	65.9	71.6
33.4	37.7	34.9	35.0	36.8	40.9	36.2	39.0	32.1	35.2	34.6	37.7
53.6	63.5	54.3	54.2	51.8	54.4	46.7	51.8	40.2	46.9	49.0	53.2
26.0	29.8	26.4	28.3	25.6	27.4	22.9	25.6	20.2	21.5	24.1	26.4
227.9	242.7	242.0	242.0	252.9	254.5	258.9	260.4	249.3	265.1	245.3	254.1
2028	2582	2215	2389	2542	2892	2693	3047	2453	2791	2370	2753
466	860	471	755	553	1009	585	961	525	927	518	925
466	672	471	588	553	661	585	712	525	671	518	658
0	163	0	141	0	286	0	170	0	179	0	189
0	25	0	26	0	62	0	79	0	76	0	78
220	273	237	259	267	298	278	309	249	287	248	284
891	1070	930	978	1010	1122	1025	1128	924	1052	951	1069
7.0	11.1	7.5	11.1	8.4	11.6	9.0	11.0	8.1	10.6	7.9	10.8
6.9	8.1	7.4	8.5	8.4	9.4	8.9	9.7	8.1	9.2	7.9	9.0
0.0	2.8	0.0	1.9	0.0	2.0	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	1.3
0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.7	0.0	0.5
7.4	8.0	7.6	8.4	7.9	8.9	8.0	8.2	7.2	7.6	7.6	8.2
1.02	1.20	1.09	1.13	1.21	1.23	1.24	1.36	1.16	1.21	1.14	1.22
549	683	526	473	588	679	656	649	607	693	581	661
6.4	7.8	6.8	7.4	9.2	11.5	8.8	9.2	8.2	9.4	7.8	9.2
6.8	38.9	8.4	19.1	9.3	33.4	9.3	28.2	10.8	43.7	9.0	31.9
6.5	8.9	6.9	6.7	7.2	8.4	7.3	8.1	6.4	7.6	6.8	7.7
0.3	29.9	1.5	12.2	2.1	24.8	2.0	20.0	4.3	34.1	2.1	23.5
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	2.0	0.0	0.6
222	255	231	197	278	280	304	334	266	287	257	277
1.07	7.82	1.07	3.99	1.27	3.72	1.71	4.97	1.70	5.05	1.38	4.58
0.79	1.01	0.83	0.79	0.86	0.99	0.84	0.92	0.75	0.86	0.81	0.92
0.28	6.81	0.22	3.18	0.40	2.73	0.85	4.04	0.93	3.57	0.55	3.50
0.00	0.00	0.02	0.02	0.01	0.00	0.02	0.01	0.03	0.62	0.02	0.16
1.26	6.62	1.42	1.74	1.27	4.98	1.50	2.58	1.38	4.02	1.34	3.65
1.03	1.46	1.09	1.18	1.17	1.31	1.21	1.44	1.12	1.34	1.12	1.34
0.23	5.16	0.33	0.55	0.09	3.67	0.26	0.87	0.25	2.00	0.21	2.06
0.00	0.00	0.01	0.02	0.01	0.00	0.02	0.27	0.01	0.68	0.01	0.25
13.8	14.5	15.2	14.2	15.5	18.2	15.9	17.5	13.5	15.0	14.6	16.0
1.35	6.61	1.61	5.34	1.58	4.75	2.05	5.40	2.11	6.07	1.73	5.30
0.99	1.09	1.06	1.13	1.18	1.29	1.22	1.37	1.12	1.22	1.11	1.23
0.35	5.52	0.53	4.18	0.38	3.45	0.80	3.74	0.98	3.99	0.61	3.78
0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.01	0.03	0.29	0.01	0.85	0.02	0.29
5.8	6.7	5.7	7.0	7.2	10.6	8.3	8.4	7.0	6.8	6.8	8.0
257	321	282	289	335	382	365	421	341	371	314	369
4.82	5.72	5.04	5.46	5.43	5.94	5.57	6.35	5.10	5.71	5.17	5.88
85	365	119	339	145	413	159	537	149	393	131	416
79	104	99	81	129	163	146	160	136	136	117	133
5	259	16	258	12	247	9	322	11	193	10	245
0	2	4	0	3	3	4	55	1	64	3	38
288	344	300	320	313	324	291	311	269	283	292	308
13.0	15.9	14.4	15.7	16.7	18.8	17.8	19.8	16.1	18.3	15.5	17.8
3.0	3.5	3.2	3.2	3.7	4.1	3.9	4.3	3.5	4.0	3.4	3.9
9.5	11.2	10.5	11.5	12.3	14.1	12.9	14.4	11.8	13.1	11.3	13.0
9.6	11.6	10.3	9.7	11.3	12.1	11.6	11.4	10.9	12.1	10.7	11.4
28.0	30.0	27.3	27.9	25.6	26.5	23.5	25.6	21.9	23.5	25.3	26.3
57.0	54.5	57.5	56.9	58.8	56.9	60.6	57.9	62.6	60.6	59.3	57.7
51.2	52.6	51.1	51.4	50.6	53.0	50.1	51.7	49.0	49.0	50.6	51.4

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8768	127	458	5	737	4	426	3	794	9
エネルギー kcal	1903	1918	1341	1084	2010	1754	2186	2588	1895	1777
たんぱく質	71.1	72.1	48.3	35.9	73.7	69.2	79.4	87.0	69.5	58.6
うち動物性	38.3	38.4	27.2	20.2	41.5	41.4	45.8	45.2	38.5	33.8
脂質	53.9	55.5	42.6	30.7	64.3	50.9	71.2	104.0	58.8	62.5
うち動物性	27.3	27.5	22.4	17.1	34.8	30.6	37.5	42.7	29.1	34.7
炭水化物	267.4	264.4	187.5	161.8	277.9	249.7	297.4	318.7	258.8	208.5
カリウム	2390	2586	1662	1115	2404	2287	2258	2739	2072	1874
カルシウム	542	829	490	642	711	845	545	911	470	1009
__カルシウム(通常の食品：再掲)	538	642	489	434	710	804	541	755	465	550
__カルシウム(補助食品：再掲)	3	135	0	0	1	30	1	0	2	318
__カルシウム(強化食品：再掲)	1	52	1	208	0	11	2	156	3	141
マグネシウム	254	273	167	113	246	237	237	294	227	197
リン	1017	1084	757	567	1125	1179	1092	1227	954	864
鉄	8.0	12.8	5.0	5.1	7.3	10.5	7.8	13.1	7.3	10.0
__鉄(通常の食品：再掲)	8.0	8.2	5.0	3.4	7.3	6.1	7.8	9.6	7.3	6.4
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	4.2	0.0	0.9	0.0	2.1
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	1.6	0.0	1.7	0.0	0.2	0.0	2.7	0.0	1.5
亜鉛	8.3	8.4	5.8	4.5	9.2	8.1	9.8	9.8	8.3	7.4
銅	1.20	1.20	0.77	0.54	1.16	0.95	1.23	1.34	1.12	0.82
ビタミンA	603	709	453	283	785	554	582	908	541	1001
ビタミンD	7.9	7.8	4.7	2.7	5.7	8.3	7.0	7.0	6.7	7.6
ビタミンE	8.4	31.2	4.7	3.7	6.7	10.0	7.8	13.9	7.5	25.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.5	4.7	3.7	6.7	5.5	7.7	10.0	6.9	5.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.5	22.9	0.0	0.0	0.0	4.5	0.0	3.3	0.6	19.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.3
ビタミンK	247	236	140	84	189	144	222	286	214	156
ビタミンB1	1.39	4.72	0.64	0.68	0.96	1.44	1.04	1.90	1.10	3.14
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	0.87	0.91	0.61	0.68	0.94	0.76	1.02	1.10	0.91	0.93
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	0.51	3.47	0.03	0.00	0.01	0.68	0.02	0.73	0.19	1.39
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	0.01	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.82
ビタミンB2	1.38	4.21	0.92	0.78	1.36	1.81	1.30	2.52	1.21	3.38
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	1.17	1.30	0.88	0.78	1.33	1.38	1.26	1.65	1.12	1.26
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	0.19	2.49	0.04	0.00	0.03	0.43	0.05	0.80	0.09	1.57
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	0.01	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.56
ナイアシン	15.4	15.7	8.5	6.3	12.6	9.9	14.7	18.7	14.6	10.8
ビタミンB6	1.75	5.52	0.83	0.48	1.21	1.76	1.22	2.38	1.29	3.46
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	1.16	1.18	0.77	0.48	1.12	0.94	1.15	1.31	1.05	0.95
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	0.57	3.75	0.06	0.00	0.08	0.83	0.07	1.07	0.23	1.79
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	0.01	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.72
ビタミンB12	7.2	7.2	4.5	1.7	6.5	8.9	6.4	7.5	6.2	6.6
葉酸	308	333	179	99	276	244	275	335	265	300
パントテン酸	5.54	5.91	4.33	3.06	6.39	5.76	6.06	7.17	5.25	5.51
ビタミンC	121	310	66	33	95	440	100	115	101	221
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	106	117	61	32	82	52	85	82	83	76
__ビタミンC(補助食品：再掲)	11	163	1	0	9	138	6	33	14	142
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	30	4	1	5	250	9	0	4	3
コレステロール	318	324	225	144	348	355	417	410	325	294
食物繊維	15.2	17.3	9.7	6.0	14.4	11.9	13.9	15.9	13.0	10.6
うち水溶性	3.4	3.7	2.3	1.4	3.4	2.8	3.2	3.9	3.0	2.6
うち不溶性	11.1	12.8	6.9	4.4	10.4	8.2	10.3	11.5	9.3	8.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	11.0	11.2	6.1	5.2	9.6	8.0	10.7	12.5	10.4	9.9
脂肪エネルギー比率	25.2	26.0	28.1	26.2	28.5	26.5	29.2	35.4	27.7	31.4
炭水化物エネルギー比率	59.7	58.8	57.5	60.5	56.8	57.7	56.0	51.3	57.4	55.5
動物性たんぱく質比率	52.1	52.0	54.9	55.8	55.2	60.3	56.3	48.5	53.5	54.9

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1039	14	1066	24	1322	24	1408	18	1518	26	7147	115
1903	1970	1961	1950	1984	2164	1956	1974	1787	1751	1912	1942
69.2	79.3	71.8	71.4	75.7	80.9	75.8	79.2	67.7	66.1	71.8	73.4
37.3	42.9	38.7	37.8	40.7	43.5	39.9	43.7	34.6	32.1	38.2	38.9
57.2	63.4	56.7	53.1	55.0	63.2	50.2	57.6	43.1	42.4	52.5	55.5
28.0	27.4	28.2	26.7	27.8	30.2	25.4	30.9	21.8	20.8	26.3	27.5
259.4	260.7	268.3	268.6	274.1	299.2	280.3	260.3	269.8	268.5	269.7	268.0
2117	2526	2283	2535	2571	3096	2766	2686	2560	2681	2443	2656
465	753	477	782	554	952	595	782	550	795	527	835
464	599	475	639	548	701	589	655	544	639	523	643
1	129	2	115	5	211	4	81	3	117	3	148
0	25	0	27	1	40	2	46	2	39	2	44
234	267	249	276	279	310	292	302	265	281	262	281
960	1153	995	1043	1074	1219	1097	1178	988	1039	1019	1099
7.3	14.2	7.8	13.8	8.7	14.3	9.3	12.6	8.5	12.9	8.3	13.3
7.3	8.2	7.8	8.7	8.7	9.3	9.3	8.9	8.5	8.1	8.3	8.5
0.0	4.0	0.0	3.7	0.0	4.4	0.0	2.5	0.0	2.1	0.0	3.2
0.0	2.0	0.0	1.5	0.0	0.5	0.0	1.2	0.0	2.7	0.0	1.6
8.2	9.1	8.4	8.4	8.6	9.5	8.7	8.6	7.7	8.0	8.3	8.6
1.13	1.27	1.18	1.27	1.28	1.30	1.34	1.31	1.24	1.20	1.23	1.23
565	668	540	572	584	755	657	563	633	900	595	728
6.8	5.5	7.6	6.8	9.5	9.9	9.7	8.4	8.8	8.7	8.4	8.0
7.3	29.1	8.0	28.1	9.1	36.5	9.6	24.5	10.6	47.7	8.9	33.6
6.8	9.2	7.0	7.1	7.4	8.8	7.5	7.9	6.7	6.7	7.1	7.6
0.5	19.9	1.0	19.7	1.7	27.3	2.1	16.7	3.9	38.3	1.8	25.0
0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	2.6	0.0	1.0
225	255	232	232	275	272	306	273	278	235	261	244
1.12	7.20	1.24	1.75	1.42	4.74	1.58	9.03	2.18	5.30	1.51	5.09
0.85	1.11	0.89	0.83	0.91	1.05	0.89	0.95	0.80	0.77	0.87	0.92
0.27	6.09	0.34	0.49	0.50	3.66	0.66	8.04	1.35	3.63	0.62	3.79
0.00	0.00	0.00	0.43	0.02	0.03	0.03	0.03	0.03	0.90	0.02	0.37
1.32	5.21	1.37	2.28	1.42	5.41	1.49	4.79	1.53	5.44	1.41	4.49
1.08	1.34	1.14	1.22	1.20	1.37	1.26	1.39	1.18	1.27	1.17	1.31
0.23	3.88	0.22	0.84	0.20	3.65	0.20	2.89	0.35	3.21	0.23	2.71
0.00	0.00	0.00	0.22	0.02	0.39	0.03	0.51	0.01	0.96	0.01	0.47
15.2	17.1	16.6	14.4	17.2	20.3	17.5	17.1	15.1	14.8	16.2	16.2
1.40	5.24	1.80	5.43	1.77	5.35	2.02	9.43	2.60	5.82	1.89	5.95
1.08	1.13	1.14	1.21	1.26	1.33	1.32	1.28	1.21	1.22	1.19	1.22
0.31	4.11	0.65	3.69	0.48	3.56	0.66	7.57	1.37	3.31	0.68	4.09
0.01	0.00	0.01	0.53	0.03	0.46	0.03	0.59	0.02	1.29	0.02	0.65
6.3	5.4	6.5	6.6	8.0	8.9	9.1	8.2	7.7	7.7	7.5	7.4
269	297	290	316	335	392	374	333	352	381	322	346
5.17	5.84	5.38	5.44	5.68	6.76	5.89	6.47	5.42	5.78	5.50	6.01
85	296	107	254	136	459	159	422	151	241	128	323
78	86	92	90	119	179	140	134	134	133	112	124
5	210	13	161	14	253	14	234	14	64	12	174
2	0	2	4	3	27	6	53	3	44	3	25
312	398	322	296	339	377	316	405	287	237	315	329
13.2	15.6	14.4	21.2	16.5	20.6	18.1	16.9	16.7	17.5	15.7	18.0
3.0	3.3	3.2	3.7	3.6	4.6	3.9	3.7	3.6	3.9	3.5	3.8
9.7	10.9	10.6	16.3	12.1	15.2	13.2	12.2	12.3	12.9	11.5	13.4
10.6	13.1	11.2	10.2	12.1	12.8	12.2	10.4	11.5	11.9	11.5	11.5
26.8	28.4	25.9	25.3	24.8	25.9	22.9	26.6	21.4	21.9	24.5	25.7
58.5	55.6	59.2	59.9	59.8	58.8	61.5	56.9	63.4	62.7	60.4	59.0
52.0	53.2	52.0	50.9	51.7	52.1	50.9	55.1	49.2	47.5	51.3	51.6

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4120	43	227	2	363	2	216	2	395	4
エネルギー kcal	2109	2217	1350	1182	2152	2088	2452	2540	2125	1508
たんぱく質 g	77.2	81.4	49.1	37.1	78.3	82.8	86.8	83.6	76.3	55.1
うち動物性 g	42.1	44.6	27.4	21.3	44.4	52.3	50.2	38.9	42.3	33.8
脂質 g	57.9	58.8	42.6	32.7	68.5	58.9	77.6	92.5	64.0	51.2
うち動物性 g	29.8	28.9	22.4	20.4	37.6	35.9	41.5	34.1	32.3	23.8
炭水化物 g	293.9	301.4	189.3	178.1	298.4	299.2	339.8	337.5	291.5	179.1
カリウム mg	2462	2696	1711	866	2495	2633	2383	2812	2170	1756
カルシウム mg	551	838	520	811	758	1089	594	1000	482	1018
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	549	647	519	466	757	1055	588	766	480	528
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	145	0	0	1	35	1	0	1	482
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	1	47	1	345	0	0	4	234	0	8
マグネシウム mg	268	292	173	93	257	260	253	313	243	189
リン mg	1090	1195	778	508	1194	1440	1189	1248	1031	803
鉄 mg	8.4	13.5	5.1	5.4	7.6	13.1	8.2	14.3	7.8	9.1
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.4	8.6	5.1	3.8	7.6	6.7	8.2	10.5	7.8	5.3
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0	6.4	0.0	1.3	0.0	2.9
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	1.7	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.9
亜鉛 mg	9.1	9.0	5.8	4.6	9.8	10.2	10.8	10.2	9.2	6.5
銅 mg	1.29	1.33	0.78	0.54	1.23	1.08	1.36	1.41	1.24	0.71
ビタミンA μ gRE	626	708	457	225	861	678	627	953	598	341
ビタミンD μ g	8.4	9.1	4.8	4.7	6.1	8.2	7.3	6.4	6.9	4.1
ビタミンE $mg\alpha$ -TE	8.0	36.4	4.8	3.9	6.9	15.4	8.1	16.3	7.2	21.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲) $mg\alpha$ -TE	7.2	7.6	4.8	3.9	6.9	6.4	8.1	10.4	7.1	4.9
__ビタミンE(補助食品：再掲) $mg\alpha$ -TE	0.8	28.1	0.0	0.0	0.0	9.0	0.0	5.0	0.0	15.9
__ビタミンE(強化食品：再掲) $mg\alpha$ -TE	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.6
ビタミンK μ g	250	252	144	28	189	178	233	284	228	171
ビタミンB ₁ mg	1.49	2.68	0.63	0.94	1.02	2.14	1.17	2.31	1.09	3.90
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲) mg	0.94	1.03	0.62	0.94	1.02	0.89	1.16	1.11	1.03	1.03
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲) mg	0.54	1.45	0.00	0.00	0.00	1.25	0.00	1.10	0.06	1.03
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲) mg	0.02	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	1.85
ビタミンB ₂ mg	1.43	3.31	0.92	0.98	1.43	2.51	1.41	2.97	1.29	3.57
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲) mg	1.24	1.39	0.91	0.98	1.43	1.76	1.38	1.67	1.21	1.17
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲) mg	0.18	1.59	0.02	0.00	0.00	0.75	0.02	1.20	0.07	1.15
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲) mg	0.01	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.01	1.25
ナイアシン $mgNE$	16.8	18.6	8.5	6.9	13.2	9.2	15.9	20.2	16.1	11.0
__ビタミンB ₆ mg	1.83	5.49	0.81	0.43	1.18	2.48	1.28	2.81	1.25	3.79
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲) mg	1.25	1.34	0.77	0.43	1.17	0.98	1.22	1.21	1.13	0.89
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲) mg	0.57	3.70	0.04	0.00	0.00	1.50	0.05	1.60	0.10	1.28
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲) mg	0.02	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	1.63
ビタミンB ₁₂ μ g	7.8	8.4	4.5	1.5	6.9	7.6	6.9	8.3	6.9	4.0
葉酸 μ g	314	347	181	75	287	256	278	372	277	201
パントテン酸 mg	5.90	6.43	4.41	2.93	6.79	6.97	6.59	7.00	5.71	4.48
ビタミンC mg	112	229	67	23	94	242	100	150	105	255
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	100	110	59	23	80	50	80	100	86	73
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	9	103	1	0	12	192	7	50	16	175
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	4	15	7	0	2	0	13	0	4	7
コレステロール mg	342	341	220	152	365	447	436	401	350	229
食物繊維 g	15.3	18.7	9.9	4.2	14.6	11.5	14.2	16.6	13.3	8.9
うち水溶性 g	3.4	3.7	2.3	1.4	3.5	2.7	3.3	4.0	3.1	2.5
うち不溶性 g	11.2	14.2	7.1	2.8	10.6	8.1	10.5	12.2	9.6	6.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.8	12.2	6.2	5.8	9.9	8.8	11.5	13.6	11.4	9.6
脂肪エネルギー比率 %	24.5	23.5	27.9	25.3	28.3	25.5	28.2	31.8	26.9	28.8
炭水化物エネルギー比率 %	60.8	61.8	57.6	62.1	57.1	58.4	57.4	55.2	58.6	56.9
動物性たんぱく質比率 %	52.8	52.7	54.3	56.9	55.5	64.4	56.3	41.9	53.7	56.1

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
504	4	491	9	616	7	642	6	666	7	3314	37
2128	2423	2189	2435	2213	2428	2184	2412	1983	2086	2134	2262
75.9	112.1	78.4	87.9	82.6	79.5	82.7	86.3	73.4	80.0	78.4	83.6
41.3	66.4	43.0	46.2	45.2	43.5	44.4	46.8	37.6	41.7	42.3	45.8
60.9	72.6	59.5	55.3	58.9	68.7	54.3	61.5	46.5	45.4	56.5	58.4
30.0	31.2	30.3	23.7	30.2	34.3	28.2	32.8	23.7	27.5	28.8	28.7
292.8	306.5	298.6	340.9	299.3	321.4	305.2	307.9	295.2	317.4	297.6	306.2
2204	3001	2357	2986	2606	2784	2833	2665	2679	3135	2515	2792
460	734	479	926	545	899	591	556	566	754	528	818
458	706	478	729	542	585	588	521	563	645	526	628
1	13	1	175	2	313	1	12	1	47	1	166
1	15	1	22	1	1	2	23	1	62	1	23
249	317	264	335	293	294	307	313	284	323	277	304
1030	1616	1069	1265	1149	1138	1178	1261	1065	1199	1094	1216
7.8	13.8	8.1	17.0	9.1	14.0	9.6	10.5	9.0	15.6	8.7	13.9
7.8	10.0	8.1	10.3	9.1	8.6	9.6	8.1	9.0	9.4	8.7	8.9
0.0	1.3	0.0	4.7	0.0	5.0	0.0	1.4	0.0	2.6	0.0	3.3
0.0	2.5	0.0	2.0	0.0	0.4	0.0	0.9	0.0	3.6	0.0	1.8
9.1	11.9	9.3	9.7	9.5	9.1	9.5	8.7	8.5	8.9	9.2	9.2
1.24	1.49	1.28	1.72	1.37	1.32	1.44	1.36	1.34	1.32	1.33	1.38
583	382	556	726	579	829	658	485	667	1226	611	722
7.1	7.9	8.4	9.4	9.7	12.3	10.7	8.5	9.4	11.8	8.9	9.5
7.7	9.4	7.4	45.6	8.5	29.1	9.2	8.0	9.1	101.5	8.3	40.4
7.2	9.4	7.2	8.4	7.6	8.2	7.7	8.0	7.0	6.7	7.3	7.7
0.5	0.0	0.2	35.7	0.9	21.0	1.5	0.0	2.0	92.8	1.0	31.9
0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.8
229	246	233	319	271	235	305	336	291	238	265	267
1.17	1.87	1.36	1.30	1.57	5.03	1.44	1.03	2.70	4.02	1.63	2.82
0.92	1.24	0.96	1.04	0.96	1.04	0.96	1.03	0.85	0.95	0.94	1.04
0.26	0.63	0.39	0.26	0.58	3.89	0.46	0.00	1.82	3.06	0.67	1.56
0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.10	0.03	0.00	0.04	0.00	0.02	0.22
1.34	2.37	1.33	2.07	1.51	6.43	1.51	1.36	1.71	4.85	1.47	3.50
1.13	1.42	1.20	1.46	1.25	1.26	1.31	1.34	1.24	1.51	1.23	1.38
0.21	0.95	0.11	0.61	0.25	3.84	0.17	0.02	0.45	3.34	0.23	1.74
0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	1.33	0.03	0.00	0.02	0.00	0.02	0.39
16.7	28.1	18.1	17.4	19.2	21.5	19.4	20.5	17.0	19.9	17.9	19.6
1.41	3.47	1.93	10.22	1.90	8.74	1.99	1.47	3.11	4.82	2.01	6.07
1.17	1.60	1.24	1.43	1.35	1.36	1.43	1.45	1.31	1.61	1.29	1.42
0.23	1.88	0.67	8.66	0.51	5.84	0.52	0.02	1.77	3.03	0.70	4.13
0.01	0.00	0.01	0.13	0.03	1.54	0.04	0.00	0.03	0.17	0.02	0.53
6.7	7.4	7.3	9.0	8.8	11.3	10.1	7.0	8.5	11.4	8.2	8.8
280	290	298	387	334	377	380	340	365	483	329	365
5.53	7.59	5.77	6.25	5.98	6.50	6.23	6.95	5.80	7.30	5.86	6.56
83	105	89	316	124	346	146	145	143	207	118	244
76	93	83	112	107	145	133	120	131	143	106	119
3	13	5	194	13	123	8	25	8	64	9	107
3	0	0	10	3	77	6	0	3	0	3	18
337	470	345	353	370	333	346	374	308	303	342	342
13.5	16.9	14.5	31.5	16.3	17.7	18.4	15.6	17.4	19.5	15.8	20.0
3.0	3.0	3.2	4.5	3.6	4.1	3.8	3.7	3.7	4.2	3.5	3.9
9.8	12.8	10.6	25.3	12.0	13.0	13.6	11.5	12.8	14.3	11.6	15.2
11.7	16.2	12.2	12.6	13.1	12.3	13.0	11.3	12.1	13.9	12.4	12.6
25.5	26.8	24.3	20.2	23.9	24.4	22.1	22.4	20.7	19.4	23.6	22.8
60.1	54.7	61.3	65.3	61.0	62.3	62.6	63.2	64.4	65.1	61.6	62.3
52.9	59.8	53.1	48.7	53.0	51.4	51.9	52.8	49.4	51.8	52.1	52.5

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		年 齢								
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		
	鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	
対象者数	4648	84	231	3	374	2	210	1	399	5	
エネルギー kcal	1721	1765	1332	1019	1873	1420	1912	2682	1669	1993	
たんぱく質 g	65.7	67.3	47.6	35.2	69.2	55.5	71.9	93.7	62.8	61.4	
うち動物性 g	34.9	35.2	27.1	19.5	38.6	30.5	41.3	57.9	34.7	33.7	
脂質 g	50.4	53.8	42.6	29.3	60.3	42.8	64.6	126.9	53.6	71.5	
うち動物性 g	25.1	26.8	22.4	14.9	32.2	25.2	33.3	60.1	25.8	43.4	
炭水化物 g	244.0	245.5	185.7	151.0	258.0	200.2	253.8	281.1	226.4	231.9	
カル륨 mg	2326	2529	1613	1281	2316	1942	2130	2594	1976	1968	
カルシウム mg	533	824	460	529	665	600	495	733	458	1001	
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	528	640	459	412	664	553	493	733	451	568
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	130	0	0	1	25	2	0	2	186
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	55	1	117	0	22	0	0	5	247
マグネシウム mg	242	264	161	126	236	213	221	255	212	204	
リン mg	953	1027	736	607	1059	918	992	1186	878	913	
鉄 mg	7.7	12.5	4.9	4.9	6.9	7.9	7.4	10.8	6.8	10.8	
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	8.0	4.9	3.1	6.9	5.5	7.4	7.8	6.8	7.3
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	1.5
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	1.5	0.0	1.8	0.0	0.4	0.0	3.0	0.0	2.0
亜鉛 mg	7.6	8.1	5.7	4.5	8.5	6.1	8.8	9.1	7.3	8.1	
銅 mg	1.12	1.13	0.76	0.54	1.10	0.83	1.10	1.21	1.01	0.91	
ビタミンA μgRE	582	710	448	323	710	430	536	817	485	1528	
ビタミンD μg	7.5	7.1	4.6	1.4	5.3	8.5	6.6	8.2	6.5	10.4	
ビタミンE $\text{mg}\alpha\text{-TE}$	8.9	28.6	4.6	3.6	6.5	4.5	7.4	9.1	7.8	29.0	
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	$\text{mg}\alpha\text{-TE}$	6.7	7.4	4.6	3.6	6.5	4.5	7.3	9.1	6.6	6.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	$\text{mg}\alpha\text{-TE}$	2.1	20.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.2	22.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	$\text{mg}\alpha\text{-TE}$	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	245	227	137	121	190	110	212	290	201	143	
ビタミンB ₁ mg	1.31	5.77	0.66	0.51	0.90	0.74	0.91	1.09	1.10	2.54	
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.85	0.60	0.51	0.87	0.64	0.87	1.09	0.79	0.86
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.48	4.51	0.06	0.00	0.03	0.10	0.04	0.00	0.31	1.68
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.33	4.67	0.91	0.66	1.29	1.11	1.20	1.62	1.14	3.23	
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.12	1.25	0.85	0.66	1.23	1.01	1.13	1.62	1.03	1.33
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.20	2.95	0.06	0.00	0.06	0.10	0.07	0.00	0.11	1.90
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン mgNE	14.1	14.2	8.6	5.8	12.0	10.6	13.4	15.8	13.2	10.7	
ビタミンB ₆ mg	1.67	5.53	0.84	0.50	1.23	1.05	1.17	1.51	1.33	3.20	
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.09	1.10	0.76	0.50	1.08	0.90	1.07	1.51	0.97	1.00
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.57	3.78	0.08	0.00	0.16	0.15	0.09	0.00	0.35	2.20
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.6	6.6	4.6	1.8	6.1	10.3	5.8	5.9	5.6	8.6	
葉酸 μg	303	325	178	115	265	231	271	262	252	380	
パントテン酸 mg	5.22	5.64	4.25	3.14	5.99	4.54	5.51	7.52	4.80	6.34	
ビタミンC mg	128	351	65	41	96	637	100	45	97	194	
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	111	120	63	39	83	54	90	45	80	79
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	14	193	1	0	5	83	5	0	11	115
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	38	1	2	8	500	5	0	5	0
コレステロール mg	297	316	229	139	331	264	398	429	300	346	
食物繊維 g	15.0	16.6	9.5	7.2	14.1	12.3	13.7	14.6	12.6	12.0	
うち水溶性 g	3.4	3.7	2.2	1.5	3.3	2.9	3.1	3.7	2.9	2.7	
うち不溶性 g	11.0	12.1	6.7	5.4	10.2	8.2	10.1	10.0	9.1	9.2	
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.3	10.6	6.0	4.8	9.3	7.2	9.9	10.2	9.3	10.2	
脂肪エネルギー比率 %	25.9	27.2	28.3	26.7	28.7	27.5	30.3	42.6	28.5	33.5	
炭水化物エネルギー比率 %	58.7	57.3	57.4	59.5	56.4	57.0	54.6	43.5	56.3	54.4	
動物性たんぱく質比率 %	51.4	51.6	55.4	55.0	54.9	56.1	56.2	61.7	53.2	54.0	

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化		鉄補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
535	10	575	15	706	17	766	12	852	19	3833	78
1690	1789	1767	1659	1784	2055	1765	1755	1634	1628	1719	1790
62.8	66.2	66.2	61.5	69.7	81.5	70.0	75.6	63.2	61.0	66.1	68.5
33.5	33.5	34.9	32.8	36.8	43.5	36.2	42.1	32.3	28.5	34.7	35.7
53.7	59.8	54.4	51.8	51.7	60.9	46.8	55.7	40.5	41.4	49.1	54.1
26.1	25.8	26.4	28.4	25.6	28.5	23.0	29.9	20.3	18.3	24.1	26.8
228.0	242.3	242.5	225.2	252.1	290.1	259.3	236.5	250.0	250.5	245.6	249.9
2036	2336	2219	2264	2540	3225	2710	2697	2467	2514	2380	2591
470	761	474	695	562	973	598	895	537	810	527	843
469	556	472	586	553	749	589	721	530	637	520	650
1	175	2	80	8	168	6	116	5	142	5	139
0	29	0	30	1	56	3	57	3	31	2	54
220	247	237	241	267	317	279	297	251	266	249	270
894	968	932	910	1009	1252	1028	1136	928	980	954	1044
6.9	14.3	7.5	11.9	8.4	14.4	9.0	13.7	8.1	11.9	8.0	13.0
6.9	7.5	7.5	7.7	8.4	9.7	9.0	9.3	8.1	7.6	8.0	8.3
0.0	5.1	0.0	3.1	0.0	4.2	0.0	3.1	0.0	1.9	0.0	3.2
0.0	1.8	0.0	1.1	0.0	0.6	0.0	1.3	0.0	2.3	0.0	1.5
7.4	8.0	7.7	7.7	7.9	9.6	8.0	8.6	7.2	7.6	7.6	8.3
1.02	1.18	1.09	1.00	1.21	1.29	1.25	1.28	1.16	1.15	1.14	1.16
548	782	526	479	589	724	657	602	607	780	581	731
6.4	4.5	6.8	5.3	9.3	8.9	8.8	8.3	8.3	7.5	7.9	7.3
7.0	37.0	8.5	17.5	9.6	39.5	9.8	32.8	11.8	27.8	9.4	30.4
6.5	9.1	6.9	6.3	7.2	9.1	7.3	7.8	6.5	6.7	6.8	7.6
0.6	27.9	1.6	10.1	2.4	29.9	2.5	25.0	5.4	18.2	2.6	21.8
0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	1.0
222	259	232	179	278	287	307	242	268	234	259	234
1.08	9.33	1.14	2.02	1.29	4.62	1.69	13.02	1.76	5.77	1.40	6.16
0.79	1.05	0.84	0.70	0.86	1.05	0.84	0.92	0.75	0.70	0.81	0.87
0.29	8.28	0.30	0.63	0.42	3.56	0.83	12.06	0.98	3.84	0.58	4.86
0.00	0.00	0.00	0.69	0.01	0.01	0.02	0.04	0.03	1.24	0.01	0.44
1.30	6.35	1.41	2.41	1.33	4.99	1.47	6.51	1.40	5.66	1.36	4.95
1.04	1.30	1.09	1.08	1.17	1.41	1.22	1.42	1.13	1.19	1.13	1.27
0.26	5.05	0.32	0.98	0.15	3.58	0.23	4.33	0.26	3.16	0.23	3.17
0.00	0.00	0.00	0.35	0.01	0.01	0.02	0.76	0.01	1.32	0.01	0.51
13.9	12.7	15.2	12.6	15.5	19.8	16.0	15.4	13.6	13.0	14.7	14.6
1.39	5.95	1.70	2.56	1.66	3.95	2.04	13.41	2.19	6.19	1.79	5.89
1.00	0.95	1.06	1.07	1.18	1.32	1.23	1.19	1.12	1.07	1.11	1.12
0.39	5.00	0.64	0.71	0.46	2.62	0.78	11.34	1.06	3.42	0.66	4.07
0.00	0.00	0.00	0.77	0.02	0.01	0.03	0.88	0.01	1.70	0.01	0.70
5.9	4.6	5.8	5.1	7.3	7.8	8.3	8.9	7.0	6.3	6.8	6.7
258	299	283	273	336	398	368	330	342	344	316	337
4.84	5.15	5.06	4.95	5.42	6.86	5.60	6.23	5.12	5.22	5.19	5.75
87	372	123	216	147	505	171	560	158	254	137	360
80	84	99	76	129	193	147	141	137	130	118	126
6	289	20	140	15	306	18	339	18	64	16	206
1	0	4	0	3	6	6	80	3	60	4	28
288	369	302	262	312	395	290	420	271	213	292	322
13.0	15.0	14.4	15.1	16.7	21.8	17.9	17.5	16.2	16.7	15.5	17.1
3.0	3.4	3.2	3.2	3.7	4.9	3.9	3.7	3.5	3.7	3.4	3.8
9.5	10.2	10.6	10.9	12.3	16.1	13.0	12.5	11.9	12.4	11.3	12.5
9.7	11.8	10.3	8.7	11.3	13.1	11.6	10.0	11.0	11.1	10.7	10.9
28.0	29.1	27.3	28.3	25.6	26.5	23.5	28.6	21.9	22.8	25.3	27.1
56.9	56.0	57.5	56.7	58.7	57.3	60.6	53.8	62.6	61.8	59.3	57.4
51.2	50.6	51.1	52.1	50.6	52.3	50.0	56.3	49.1	46.0	50.6	51.2

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		年齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8184	711	446	17	712	29	405	24	752	51
エネルギー kcal	1895	2000	1342	1226	2009	2010	2173	2442	1886	2010
たんぱく質 g	70.8	74.8	48.5	40.3	73.6	74.8	79.4	81.2	69.3	70.5
うち動物性 g	38.1	40.0	27.3	22.9	41.4	42.8	45.9	44.5	38.5	37.8
脂質 g	53.8	55.7	42.9	33.1	64.3	62.5	71.3	73.1	58.5	64.4
うち動物性 g	27.3	28.1	22.5	17.3	34.9	33.6	37.4	38.8	29.0	31.4
炭水化物 g	265.9	284.6	187.2	188.7	277.5	283.0	294.1	354.7	257.1	275.1
カリウム mg	2367	2686	1667	1357	2395	2620	2253	2406	2052	2338
カルシウム mg	532	704	490	523	705	879	540	670	458	743
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	532	623	490	439	705	842	540	587	458	596
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	0	55	0	1	0	28	0	25	0	82
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	0	27	0	82	0	9	0	57	0	65
マグネシウム mg	252	282	168	134	245	259	236	257	225	255
リン mg	1011	1102	759	640	1122	1211	1091	1131	948	1028
鉄 mg	7.9	9.5	5.0	4.9	7.3	7.4	7.8	8.8	7.3	8.5
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.9	8.7	5.0	4.4	7.3	6.8	7.8	8.4	7.3	7.8
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.4
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3
亜鉛 mg	8.3	8.6	5.8	5.2	9.2	8.8	9.8	10.1	8.2	8.5
銅 mg	1.19	1.26	0.77	0.64	1.17	1.12	1.23	1.31	1.11	1.20
ビタミンA μgRE	598	676	438	792	787	702	579	673	536	696
ビタミンD μg	7.8	8.9	4.7	5.1	5.7	5.9	7.1	5.3	6.7	7.2
ビタミンE mgα-TE	6.9	30.3	4.7	3.9	6.7	7.5	7.7	9.1	6.8	20.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mgα-TE	6.9	7.5	4.7	3.9	6.7	6.3	7.7	7.6	6.8	7.1
__ビタミンE(補助食品：再掲) mgα-TE	0.0	22.6	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	1.3	0.0	13.2
__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	0.2	0.0	0.2
ビタミンK μg	245	264	142	82	188	218	223	227	213	222
ビタミンB1 mg	0.87	8.04	0.61	1.48	0.94	1.35	1.02	1.49	0.90	4.30
__ビタミンB1(通常の食品：再掲) mg	0.87	0.92	0.61	0.59	0.94	0.93	1.02	0.94	0.90	0.99
__ビタミンB1(補助食品：再掲) mg	0.00	6.89	0.00	0.90	0.00	0.43	0.00	0.50	0.00	3.16
__ビタミンB1(強化食品：再掲) mg	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.15
ビタミンB2 mg	1.16	4.31	0.88	1.87	1.32	2.35	1.26	2.26	1.11	3.14
__ビタミンB2(通常の食品：再掲) mg	1.16	1.31	0.88	0.86	1.32	1.46	1.26	1.33	1.11	1.35
__ビタミンB2(補助食品：再掲) mg	0.00	2.81	0.00	1.01	0.00	0.89	0.00	0.92	0.00	1.63
__ビタミンB2(強化食品：再掲) mg	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.16
ナイアシン mgNE	14.9	21.0	8.3	13.0	12.5	14.2	14.6	16.3	14.3	19.4
ビタミンB6 mg	1.16	9.22	0.77	2.24	1.12	3.36	1.15	2.63	1.05	5.18
__ビタミンB6(通常の食品：再掲) mg	1.16	1.26	0.77	0.63	1.12	1.19	1.15	1.20	1.05	1.06
__ビタミンB6(補助食品：再掲) mg	0.00	7.67	0.00	1.62	0.00	2.17	0.00	1.39	0.00	3.86
__ビタミンB6(強化食品：再掲) mg	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.26
ビタミンB12 μg	7.1	8.2	4.5	4.9	6.5	6.3	6.4	5.9	6.2	6.5
葉酸 μg	305	347	178	180	276	273	274	285	263	293
パントテン酸 mg	5.51	5.96	4.34	3.79	6.37	6.73	6.04	6.45	5.23	5.61
ビタミンC mg	104	345	60	203	81	493	84	368	82	395
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	104	125	60	66	81	93	84	98	82	89
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	0	167	0	33	0	237	0	108	0	236
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	0	53	0	105	0	163	0	163	0	70
コレステロール mg	318	326	226	172	349	315	419	389	324	329
食物繊維 g	15.0	17.2	9.7	7.4	14.4	14.4	13.9	14.7	12.8	14.4
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.3	1.6	3.4	3.4	3.2	3.2	3.0	3.3
うち不溶性 g	11.0	12.6	6.9	5.4	10.4	10.3	10.3	10.8	9.2	10.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.9	11.6	6.1	4.8	9.6	8.7	10.7	10.3	10.3	11.3
脂肪エネルギー比率 %	25.3	24.8	28.2	24.2	28.5	27.9	29.4	26.8	27.7	28.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	60.1	57.3	62.6	56.7	57.4	55.7	59.7	57.4	57.3
動物性たんぱく質比率 %	52.1	51.7	54.9	55.5	55.2	55.6	56.3	54.0	53.6	51.4

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
987	66	994	96	1231	115	1291	135	1366	178	6621	641
1892	2070	1958	1996	1977	2099	1945	2063	1776	1874	1903	2003
68.8	76.1	71.7	72.8	75.2	82.6	75.5	79.1	67.2	70.8	71.5	75.5
37.1	41.1	38.6	38.5	40.3	45.2	39.8	42.2	34.4	36.5	38.0	40.1
57.0	61.6	56.5	58.3	54.8	59.6	49.8	55.0	42.7	46.3	52.3	55.4
27.9	29.4	28.2	28.1	27.5	30.8	25.1	28.4	21.6	23.3	26.1	27.7
258.1	279.9	267.5	276.9	273.1	289.9	278.4	295.4	268.3	281.4	268.2	284.6
2103	2420	2271	2463	2550	2905	2731	3087	2539	2734	2418	2735
458	631	469	630	543	756	580	765	538	675	516	703
458	582	469	573	543	630	580	685	538	607	516	619
0	37	0	47	0	105	0	50	0	45	0	59
0	12	0	11	0	22	0	30	0	24	0	25
233	261	249	263	277	308	290	318	263	285	260	288
954	1093	992	1041	1067	1183	1088	1194	979	1062	1011	1109
7.3	9.2	7.7	9.6	8.7	10.5	9.2	10.2	8.4	9.6	8.2	9.8
7.3	7.9	7.7	8.4	8.7	9.5	9.2	9.8	8.4	8.9	8.2	8.9
0.0	0.8	0.0	0.9	0.0	0.9	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.6
0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.3
8.2	8.5	8.4	8.4	8.6	9.3	8.6	9.0	7.7	8.2	8.3	8.6
1.13	1.17	1.18	1.22	1.27	1.35	1.33	1.39	1.23	1.26	1.22	1.29
558	684	534	611	579	683	657	649	629	702	590	671
6.6	8.7	7.5	7.8	9.4	10.8	9.6	10.1	8.7	9.2	8.3	9.3
6.8	19.9	6.9	23.6	7.4	33.3	7.4	32.3	6.7	46.4	7.0	32.9
6.8	7.4	6.9	7.7	7.4	8.3	7.4	8.4	6.7	7.1	7.0	7.7
0.0	12.5	0.0	15.6	0.0	24.9	0.0	23.8	0.0	38.7	0.0	24.9
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.3
226	225	230	251	274	285	303	332	279	262	260	272
0.85	6.56	0.89	5.02	0.90	7.69	0.89	9.19	0.79	13.25	0.87	8.76
0.85	0.96	0.89	0.93	0.90	0.99	0.89	0.96	0.79	0.85	0.87	0.93
0.00	5.59	0.00	3.93	0.00	6.47	0.00	7.94	0.00	12.01	0.00	7.58
0.00	0.01	0.00	0.16	0.00	0.22	0.00	0.28	0.00	0.40	0.00	0.25
1.07	5.80	1.13	4.05	1.20	4.63	1.25	4.19	1.16	4.95	1.16	4.54
1.07	1.30	1.13	1.27	1.20	1.32	1.25	1.36	1.16	1.29	1.16	1.31
0.00	4.47	0.00	2.68	0.00	3.04	0.00	2.49	0.00	3.42	0.00	3.01
0.00	0.04	0.00	0.10	0.00	0.27	0.00	0.35	0.00	0.25	0.00	0.22
14.7	23.5	16.2	20.0	16.8	22.6	16.9	23.3	14.3	21.0	15.6	21.8
1.07	7.07	1.14	9.55	1.25	8.11	1.31	9.74	1.19	13.82	1.19	9.92
1.07	1.18	1.14	1.16	1.25	1.38	1.31	1.41	1.19	1.30	1.19	1.28
0.00	5.77	0.00	8.19	0.00	6.32	0.00	7.92	0.00	12.18	0.00	8.31
0.00	0.12	0.00	0.20	0.00	0.42	0.00	0.41	0.00	0.34	0.00	0.32
6.2	6.3	6.4	6.9	7.8	9.9	9.0	10.6	7.6	8.0	7.4	8.4
267	296	288	313	332	377	369	408	350	368	319	357
5.14	5.78	5.36	5.59	5.65	6.21	5.84	6.43	5.37	5.81	5.46	5.96
78	236	91	307	117	408	138	396	134	301	111	342
78	89	91	97	117	147	138	159	134	140	111	130
0	122	0	184	0	217	0	172	0	128	0	170
0	25	0	26	0	43	0	65	0	32	0	42
311	344	321	319	338	356	315	336	284	306	314	329
13.2	14.9	14.4	16.8	16.4	18.3	17.9	20.3	16.6	17.7	15.5	17.7
3.0	3.5	3.2	3.6	3.6	4.0	3.8	4.3	3.6	3.9	3.4	3.9
9.6	10.7	10.5	12.4	12.1	13.5	13.0	15.0	12.2	13.0	11.4	13.0
10.6	11.6	11.1	11.5	12.1	12.4	12.2	12.7	11.4	11.8	11.4	12.0
26.8	26.5	25.9	26.4	24.8	25.4	22.8	23.7	21.3	22.1	24.5	24.6
58.4	58.7	59.3	59.0	59.9	58.7	61.5	60.8	63.5	62.7	60.4	60.2
52.0	52.1	52.1	51.2	51.6	53.1	50.8	52.1	49.1	49.4	51.3	51.3

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		年 齢							
		栄養素補充・強化		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		3884	279	224	5	352	13	203	15	381	18
エネルギー	kcal	2097	2293	1355	1064	2150	2206	2435	2687	2099	2530
たんぱく質	g	76.8	83.8	49.3	34.7	78.1	83.9	86.7	87.3	75.7	85.4
うち動物性	g	41.8	45.7	27.5	21.0	44.3	48.5	50.4	46.6	42.0	46.9
脂質	g	57.7	60.8	42.9	25.4	68.4	67.7	78.0	74.6	62.9	85.1
うち動物性	g	29.7	31.3	22.6	14.8	37.6	35.8	41.6	40.2	31.9	39.0
炭水化物	g	291.8	324.0	189.6	170.6	298.0	310.7	335.0	404.7	288.1	338.9
カリウム	mg	2437	2841	1718	1034	2483	2853	2370	2609	2138	2744
カルシウム	mg	543	702	523	528	751	1012	588	719	470	836
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	543	641	523	357	751	969	588	610	470	698
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	37	0	0	0	32	0	17	0	126
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	24	0	171	0	12	0	91	0	12
マグネシウム	mg	266	306	174	109	256	283	251	284	239	315
リン	mg	1082	1214	782	493	1189	1368	1187	1236	1018	1242
鉄	mg	8.3	10.0	5.1	3.9	7.6	8.1	8.1	9.7	7.7	10.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.3	9.3	5.1	3.3	7.6	7.2	8.1	9.2	7.7	9.3
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.6
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2
亜鉛	mg	9.1	9.7	5.8	3.8	9.8	9.8	10.8	11.0	9.1	10.3
銅	mg	1.28	1.41	0.79	0.51	1.23	1.21	1.35	1.50	1.22	1.54
ビタミンA	μgRE	623	680	460	237	864	745	630	621	596	578
ビタミンD	μg	8.2	10.1	4.8	5.0	6.2	4.8	7.4	6.7	6.7	10.4
ビタミンE	mgα-TE	7.1	24.0	4.9	3.2	6.9	9.3	8.1	8.8	7.1	12.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.1	7.9	4.9	3.2	6.9	6.8	8.1	7.9	7.1	8.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	0.0	15.9	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.7	0.0	3.8
__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	0.3	0.0	0.1
ビタミンK	μg	248	275	145	42	187	242	233	228	226	242
ビタミンB ₁	mg	0.94	9.42	0.63	0.71	1.02	1.18	1.17	1.26	1.02	3.14
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.94	1.02	0.63	0.62	1.02	0.98	1.17	1.00	1.02	1.19
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	8.13	0.00	0.09	0.00	0.20	0.00	0.19	0.00	1.53
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.41
ビタミンB ₂	mg	1.23	4.60	0.91	1.44	1.42	1.85	1.38	1.94	1.19	3.72
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.39	0.91	0.72	1.42	1.64	1.38	1.42	1.19	1.60
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.97	0.00	0.72	0.00	0.22	0.00	0.50	0.00	1.71
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.41
ナイアシン	mgNE	16.3	24.9	8.4	11.0	13.1	14.1	15.9	16.9	15.7	22.7
ビタミンB ₆	mg	1.24	10.71	0.77	2.39	1.17	1.63	1.22	2.28	1.12	4.48
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.39	0.77	0.59	1.17	1.28	1.22	1.28	1.12	1.29
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	8.95	0.00	1.80	0.00	0.35	0.00	1.00	0.00	2.49
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69
ビタミンB ₁₂	μg	7.7	9.7	4.5	2.0	7.0	6.7	6.9	7.0	6.8	8.5
葉酸	μg	312	358	181	101	286	292	278	294	275	290
パントテン酸	mg	5.86	6.47	4.44	2.61	6.76	7.52	6.56	7.10	5.66	6.42
ビタミンC	mg	98	322	59	418	79	523	78	402	84	577
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	98	121	59	52	79	94	78	108	84	114
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	142	0	66	0	367	0	109	0	385
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	59	0	300	0	62	0	185	0	79
コレステロール	mg	341	362	222	110	366	352	437	424	346	406
食物繊維	g	15.2	18.1	9.9	4.6	14.6	14.8	14.1	15.6	13.2	15.6
うち水溶性	g	3.4	3.9	2.3	1.2	3.5	3.5	3.3	3.3	3.1	3.8
うち不溶性	g	11.1	13.3	7.1	3.1	10.5	10.7	10.4	11.6	9.5	11.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.7	13.0	6.3	4.2	9.9	9.1	11.6	11.0	11.3	14.2
脂肪エネルギー比率	%	24.5	23.3	28.1	21.3	28.3	27.5	28.5	24.7	26.8	29.6
炭水化物エネルギー比率	%	60.7	62.0	57.4	65.5	57.1	57.4	57.0	62.1	58.7	56.5
動物性たんぱく質比率	%	52.8	52.6	54.3	58.5	55.4	57.5	56.5	51.8	53.7	53.6

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
482	26	467	33	581	42	601	47	593	80	3105	246
2120	2315	2191	2230	2190	2561	2168	2421	1974	2061	2123	2299
75.9	81.3	78.3	82.6	81.6	96.5	82.2	90.4	73.1	76.5	78.0	84.6
41.4	44.1	42.9	44.9	44.6	53.3	43.9	50.8	37.4	40.1	42.0	46.0
60.8	63.7	59.6	56.2	58.2	69.7	53.7	63.0	46.2	48.9	56.2	60.3
30.0	29.6	30.5	26.1	29.8	37.2	27.8	33.9	23.5	26.1	28.6	30.8
291.6	317.7	298.2	315.2	295.8	351.2	303.4	329.6	294.1	305.5	295.7	322.9
2201	2398	2348	2655	2573	3100	2800	3226	2657	2876	2488	2891
456	564	472	701	537	720	577	756	559	634	518	688
456	532	472	624	537	622	577	722	559	604	518	631
0	14	0	59	0	83	0	10	0	14	0	39
0	18	0	18	0	15	0	24	0	16	0	17
249	253	263	288	289	342	304	345	281	306	274	312
1031	1104	1067	1158	1136	1333	1165	1354	1056	1138	1085	1219
7.8	8.7	8.1	10.4	9.0	11.4	9.5	10.5	8.9	10.0	8.6	10.3
7.8	8.1	8.1	8.6	9.0	10.5	9.5	10.3	8.9	9.4	8.6	9.5
0.0	0.2	0.0	1.3	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.5
0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.3
9.1	9.2	9.3	9.1	9.3	11.2	9.5	10.4	8.4	8.8	9.1	9.7
1.24	1.22	1.29	1.37	1.35	1.60	1.43	1.52	1.33	1.37	1.32	1.43
583	552	547	719	571	726	661	591	658	786	606	690
7.0	9.1	8.3	10.5	9.7	10.8	10.7	11.4	9.2	10.8	8.8	10.7
7.2	16.9	7.2	20.9	7.6	25.3	7.6	30.0	7.0	32.5	7.3	26.1
7.2	7.3	7.2	7.8	7.6	8.8	7.6	8.9	7.0	7.4	7.3	8.1
0.0	9.6	0.0	12.7	0.0	16.4	0.0	20.9	0.0	24.8	0.0	17.9
0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2
230	203	233	265	266	340	304	329	293	271	263	284
0.91	6.09	0.95	7.14	0.95	10.71	0.95	7.72	0.85	16.58	0.93	10.53
0.91	1.00	0.95	1.16	0.95	1.11	0.95	1.05	0.85	0.90	0.93	1.03
0.00	5.08	0.00	5.83	0.00	9.22	0.00	6.22	0.00	15.38	0.00	9.20
0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.37	0.00	0.46	0.00	0.30	0.00	0.30
1.12	5.52	1.19	3.42	1.23	6.24	1.30	4.19	1.23	5.53	1.22	4.98
1.12	1.28	1.19	1.44	1.23	1.43	1.30	1.43	1.23	1.31	1.22	1.39
0.00	4.14	0.00	1.84	0.00	4.30	0.00	2.37	0.00	4.06	0.00	3.32
0.00	0.09	0.00	0.13	0.00	0.51	0.00	0.40	0.00	0.15	0.00	0.27
16.2	26.7	17.7	23.6	18.6	28.4	18.8	27.4	15.8	26.0	17.3	26.2
1.16	6.25	1.24	13.89	1.33	10.82	1.43	9.16	1.30	16.67	1.28	11.87
1.16	1.27	1.24	1.27	1.33	1.57	1.43	1.52	1.30	1.42	1.28	1.42
0.00	4.71	0.00	12.40	0.00	8.51	0.00	7.14	0.00	15.00	0.00	10.04
0.00	0.28	0.00	0.22	0.00	0.73	0.00	0.50	0.00	0.25	0.00	0.41
6.7	5.4	7.3	7.8	8.5	12.0	9.7	14.7	8.5	9.4	8.1	10.2
280	280	297	338	329	404	377	417	364	385	326	370
5.53	5.85	5.76	6.04	5.90	7.07	6.18	7.00	5.76	6.17	5.82	6.45
76	199	83	227	105	417	132	327	131	237	105	305
76	79	83	92	105	138	132	144	131	137	105	125
0	68	0	126	0	218	0	106	0	74	0	134
0	52	0	9	0	61	0	77	0	26	0	46
339	324	346	341	366	418	344	377	304	342	340	364
13.4	15.0	14.4	20.0	16.1	19.9	18.2	20.5	17.2	18.5	15.7	18.7
3.0	3.5	3.2	4.0	3.5	4.4	3.8	4.2	3.7	4.0	3.4	4.0
9.8	11.0	10.5	15.1	11.8	14.5	13.4	15.3	12.7	13.5	11.5	13.8
11.7	12.1	12.1	13.6	13.0	15.0	12.9	14.3	12.1	12.4	12.3	13.5
25.6	24.5	24.3	22.2	24.0	23.9	22.0	23.0	20.7	21.1	23.6	23.1
60.0	61.6	61.2	63.0	61.1	60.9	62.7	61.9	64.5	64.1	61.6	62.2
53.0	52.2	53.1	51.5	52.9	53.8	51.7	55.0	49.3	50.0	52.1	52.3

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		年齢							
				1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4300	432	222	12	360	16	202	9	371	33
エネルギー	kcal	1713	1810	1330	1294	1871	1851	1910	2035	1668	1727
たんぱく質	g	65.4	69.0	47.7	42.7	69.2	67.4	72.0	71.1	62.8	62.3
うち動物性	g	34.8	36.3	27.1	23.7	38.6	38.1	41.4	41.1	34.8	32.8
脂質	g	50.2	52.4	42.8	36.3	60.3	58.2	64.7	70.6	53.9	53.1
うち動物性	g	25.0	26.0	22.5	18.4	32.2	31.9	33.3	36.3	25.9	27.2
炭水化物	g	242.5	259.1	184.7	196.2	257.6	260.5	253.1	271.2	225.2	240.3
カリウム	mg	2304	2585	1615	1492	2309	2430	2135	2067	1963	2116
カルシウム	mg	522	706	458	521	660	771	492	588	444	692
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	522	611	458	473	660	740	492	549	444	541
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	67	0	2	0	25	0	39	0	58
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	28	0	46	0	7	0	0	0	94
マグネシウム	mg	240	266	162	145	235	239	221	212	211	222
リン	mg	947	1030	736	702	1057	1084	995	955	875	911
鉄	mg	7.6	9.2	4.9	5.3	6.9	6.7	7.4	7.5	6.8	7.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.6	8.3	4.9	4.9	6.9	6.4	7.4	7.1	6.8	7.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.3
亜鉛	mg	7.6	7.9	5.7	5.8	8.5	8.0	8.8	8.7	7.3	7.5
銅	mg	1.11	1.17	0.76	0.70	1.11	1.04	1.10	0.99	1.01	1.02
ビタミンA	μgRE	576	673	415	1023	710	668	528	760	475	760
ビタミンD	μg	7.4	8.1	4.6	5.2	5.3	6.8	6.8	3.1	6.6	5.4
ビタミンE	mgα-TE	6.7	34.4	4.6	4.2	6.5	5.9	7.3	9.5	6.6	24.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	6.7	7.3	4.6	4.2	6.5	5.9	7.3	7.3	6.6	6.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	0.0	26.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	18.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
ビタミンK	μg	243	257	139	98	189	199	212	225	199	211
ビタミンB ₁	mg	0.80	7.15	0.60	1.81	0.87	1.50	0.87	1.88	0.78	4.94
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.80	0.86	0.60	0.57	0.87	0.88	0.87	0.86	0.78	0.88
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.09	0.00	1.23	0.00	0.62	0.00	1.03	0.00	4.05
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
ビタミンB ₂	mg	1.11	4.13	0.85	2.06	1.23	2.75	1.13	2.79	1.02	2.82
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.25	0.85	0.92	1.23	1.32	1.13	1.18	1.02	1.21
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.70	0.00	1.13	0.00	1.44	0.00	1.61	0.00	1.59
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
ナイアシン	mgNE	13.6	18.6	8.3	13.8	11.9	14.3	13.3	15.3	12.8	17.6
ビタミンB ₆	mg	1.08	8.26	0.76	2.18	1.07	4.76	1.08	3.21	0.98	5.56
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.08	1.18	0.76	0.64	1.07	1.11	1.08	1.07	0.98	0.93
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.84	0.00	1.54	0.00	3.66	0.00	2.03	0.00	4.61
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.02
ビタミンB ₁₂	μg	6.6	7.2	4.5	6.1	6.1	5.9	5.9	4.0	5.6	5.5
葉酸	μg	300	340	175	212	265	257	271	270	250	295
パントテン酸	mg	5.19	5.63	4.23	4.28	5.98	6.10	5.53	5.39	4.79	5.17
ビタミンC	mg	109	361	62	113	83	469	90	311	80	295
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	109	128	62	71	83	93	90	81	80	75
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	183	0	19	0	132	0	105	0	155
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	49	0	23	0	244	0	125	0	65
コレステロール	mg	297	303	230	198	333	284	401	330	302	286
食物繊維	g	14.9	16.6	9.5	8.5	14.1	14.2	13.7	13.3	12.5	13.7
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.2	1.7	3.3	3.4	3.1	3.0	2.9	3.0
うち不溶性	g	10.9	12.1	6.7	6.3	10.2	10.1	10.1	9.6	9.0	10.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.3	10.8	6.0	5.1	9.3	8.4	9.9	9.1	9.3	9.8
脂肪エネルギー比率	%	26.0	25.8	28.4	25.4	28.7	28.1	30.3	30.4	28.7	27.5
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	58.9	57.3	61.4	56.4	57.4	54.5	55.7	56.1	57.7
動物性たんぱく質比率	%	51.5	51.1	55.5	54.3	54.9	53.9	56.2	57.5	53.5	50.3

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化		栄養素補充・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
505	40	527	63	650	73	690	88	773	98	3516	395
1675	1911	1751	1873	1786	1833	1751	1872	1623	1720	1710	1819
62.1	72.7	65.9	67.7	69.5	74.6	69.7	73.0	62.8	66.1	65.7	69.8
33.0	39.1	34.8	35.2	36.6	40.6	36.1	37.6	32.0	33.5	34.5	36.5
53.3	60.3	53.7	59.5	51.7	53.8	46.4	50.8	40.0	44.2	48.9	52.3
25.8	29.3	26.2	29.1	25.5	27.1	22.8	25.4	20.1	21.0	24.0	25.8
226.1	255.3	240.3	256.9	252.8	254.7	256.6	277.1	248.5	261.7	244.0	260.6
2010	2433	2203	2362	2530	2793	2671	3013	2449	2618	2356	2637
459	675	467	593	549	777	582	770	522	708	513	712
459	614	467	546	549	634	582	666	522	609	513	611
0	53	0	40	0	117	0	72	0	69	0	71
0	8	0	7	0	26	0	33	0	30	0	29
217	265	236	250	266	288	277	303	249	267	247	273
880	1086	926	979	1006	1097	1020	1108	920	1000	946	1040
6.9	9.5	7.4	9.2	8.4	10.0	8.9	10.1	8.1	9.3	7.9	9.5
6.9	7.8	7.4	8.2	8.4	8.9	8.9	9.5	8.1	8.5	7.9	8.6
0.0	1.3	0.0	0.7	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.6
0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	0.3
7.3	8.1	7.6	8.1	7.9	8.2	7.9	8.2	7.1	7.6	7.6	8.0
1.02	1.14	1.08	1.14	1.21	1.21	1.24	1.33	1.16	1.18	1.14	1.19
535	769	521	554	585	658	653	680	608	634	575	660
6.2	8.5	6.9	6.4	9.1	10.8	8.7	9.4	8.3	8.0	7.8	8.4
6.5	21.8	6.8	25.0	7.2	37.9	7.2	33.5	6.4	57.8	6.8	37.1
6.5	7.4	6.8	7.6	7.2	8.0	7.2	8.1	6.4	6.9	6.8	7.5
0.0	14.4	0.0	17.1	0.0	29.8	0.0	25.3	0.0	50.1	0.0	29.3
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	0.3
222	239	228	244	281	253	302	334	269	254	257	265
0.78	6.86	0.84	3.90	0.86	5.95	0.84	9.97	0.75	10.54	0.81	7.67
0.78	0.94	0.84	0.81	0.86	0.92	0.84	0.92	0.75	0.80	0.81	0.87
0.00	5.91	0.00	2.93	0.00	4.89	0.00	8.87	0.00	9.26	0.00	6.58
0.00	0.02	0.00	0.16	0.00	0.14	0.00	0.19	0.00	0.48	0.00	0.21
1.02	5.99	1.08	4.39	1.16	3.71	1.21	4.19	1.11	4.48	1.11	4.27
1.02	1.31	1.08	1.18	1.16	1.25	1.21	1.33	1.11	1.27	1.11	1.26
0.00	4.68	0.00	3.13	0.00	2.32	0.00	2.55	0.00	2.89	0.00	2.82
0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.14	0.00	0.32	0.00	0.32	0.00	0.19
13.2	21.4	14.8	18.1	15.2	19.2	15.3	21.2	13.2	16.9	14.2	19.0
0.99	7.60	1.06	7.28	1.17	6.55	1.21	10.05	1.11	11.49	1.10	8.70
0.99	1.12	1.06	1.10	1.17	1.26	1.21	1.36	1.11	1.20	1.10	1.20
0.00	6.46	0.00	5.98	0.00	5.05	0.00	8.34	0.00	9.88	0.00	7.24
0.00	0.02	0.00	0.20	0.00	0.24	0.00	0.36	0.00	0.41	0.00	0.26
5.8	6.9	5.7	6.5	7.2	8.6	8.3	8.4	7.0	6.9	6.8	7.4
255	307	280	300	334	362	363	403	340	355	313	348
4.78	5.73	5.02	5.36	5.43	5.71	5.54	6.13	5.07	5.53	5.15	5.66
79	259	99	348	128	403	144	433	136	353	116	365
79	95	99	99	128	152	144	167	136	143	116	133
0	157	0	215	0	217	0	207	0	172	0	192
0	7	0	34	0	34	0	59	0	37	0	40
284	357	300	308	313	320	289	314	269	276	291	307
12.9	14.8	14.3	15.1	16.7	17.4	17.6	20.2	16.1	17.1	15.4	17.0
3.0	3.5	3.2	3.3	3.7	3.8	3.9	4.4	3.5	3.8	3.4	3.7
9.4	10.5	10.5	11.0	12.3	12.9	12.7	14.8	11.8	12.5	11.2	12.5
9.6	11.3	10.2	10.4	11.4	11.0	11.5	11.8	10.9	11.3	10.6	11.1
28.0	27.9	27.2	28.6	25.6	26.3	23.5	24.1	21.8	22.9	25.3	25.6
56.9	56.8	57.6	56.9	58.8	57.4	60.5	60.2	62.7	61.7	59.3	59.0
51.1	52.1	51.1	51.0	50.5	52.7	50.1	50.6	49.0	49.0	50.6	50.8

