

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

第1表の1 栄養素等摂取量 平均値(全国, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	8885	488	795	393	665	1201	1107	1268	1426	1542	7209	1280	954	
エネルギー	kcal	1898	1329	1985	2163	1912	1942	1930	1978	1962	1779	1913	1911	1698
たんぱく質	g	69.8	46.7	71.4	78.1	69.2	68.9	69.3	73.8	74.6	68.0	70.8	72.9	65.0
うち動物性	g	38.0	27.0	41.6	46.5	38.6	36.9	37.8	39.8	39.3	35.3	37.8	38.4	33.6
脂質	g	55.1	43.0	66.4	71.9	60.5	59.2	57.1	56.6	51.3	43.9	53.7	48.3	41.6
うち動物性	g	27.7	22.4	36.2	37.7	29.9	29.3	28.6	27.2	25.3	22.3	26.6	24.6	20.9
炭水化物	g	264.1	185.3	268.6	290.5	258.4	264.1	260.9	270.7	280.0	264.4	267.5	278.2	254.2
カリウム	mg	2306	1513	2249	2194	2035	2102	2174	2468	2673	2513	2372	2643	2410
カルシウム	mg	531	438	667	536	459	464	469	531	584	568	522	581	552
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	435	662	534	456	460	463	523	577	555	515	572	536
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	1	0	0	2	3	5	6	9	5	7	11
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	2	2	1	3	3	2	5	3	2	5
マグネシウム	mg	247	151	227	232	221	233	240	267	286	264	256	281	252
リン	mg	1000	713	1086	1076	946	961	970	1045	1079	994	1006	1060	953
鉄	mg	7.9	4.7	6.9	7.8	7.4	7.7	7.5	8.5	9.1	8.5	8.3	8.8	8.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.8	4.7	6.9	7.8	7.4	7.4	7.4	8.4	9.0	8.4	8.1	8.8	8.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.2	5.6	8.7	9.6	8.3	8.3	8.2	8.4	8.5	7.9	8.2	8.4	7.5
銅	mg	1.16	0.71	1.08	1.18	1.10	1.12	1.13	1.24	1.31	1.23	1.20	1.30	1.19
ビタミンA	μgRE ^{*1}	615	413	612	686	616	558	573	607	685	677	625	710	641
ビタミンD	μg	7.6	3.6	5.2	6.4	6.7	5.9	7.2	9.3	9.8	9.2	8.2	9.5	8.9
ビタミンE	mg ^{*2}	8.6	4.7	6.5	8.1	7.1	7.9	8.5	9.2	9.5	10.9	9.1	10.9	9.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	6.9	4.7	6.5	7.3	6.7	6.7	6.7	7.5	7.6	6.8	7.1	7.4	6.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	1.7	0.0	0.0	0.8	0.4	1.0	1.8	1.5	1.9	4.1	2.0	3.5	3.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK	μg	235	123	184	214	199	220	210	257	292	274	249	284	266
ビタミンB ₁	mg	1.43	0.59	1.23	1.19	1.21	1.21	1.26	1.45	1.67	2.03	1.53	1.93	1.90
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.59	1.14	1.01	0.89	0.85	0.86	0.87	0.88	0.80	0.85	0.86	0.76
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.55	0.00	0.09	0.18	0.31	0.35	0.38	0.58	0.78	1.22	0.66	1.06	1.14
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.46	0.86	1.35	1.51	1.41	1.38	1.33	1.59	1.57	1.64	1.51	1.68	1.53
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.17	0.86	1.30	1.28	1.13	1.11	1.10	1.20	1.26	1.20	1.18	1.25	1.15
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.28	0.00	0.06	0.23	0.27	0.27	0.22	0.39	0.30	0.43	0.32	0.41	0.37
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE ^{*3}	15.0	7.9	12.2	14.9	14.9	15.2	15.8	16.9	16.9	14.7	15.8	16.3	14.0
ビタミンB ₆	mg	1.67	0.71	1.12	1.43	1.42	1.42	1.46	1.72	2.03	2.40	1.81	2.06	2.58
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.70	1.03	1.12	1.05	1.06	1.09	1.21	1.29	1.19	1.16	1.27	1.14
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.09	0.29	0.36	0.36	0.36	0.50	0.73	1.19	0.63	0.77	1.43
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01	0.02	0.02
ビタミンB ₁₂	μg	7.1	3.8	5.8	6.4	6.7	5.9	6.6	7.9	8.7	7.9	7.5	8.8	7.4
葉酸	μg	299	160	241	270	267	266	275	325	365	352	316	365	337
パントテン酸	mg	5.46	4.03	6.09	6.07	5.18	5.25	5.21	5.57	5.83	5.47	5.46	5.77	5.25
ビタミンC	mg	113	55	81	100	99	90	100	131	148	137	121	147	134
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	96	52	73	77	77	73	79	109	130	120	102	129	114
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	1	2	14	9	12	16	17	15	16	15	16	19
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	2	6	9	14	5	5	4	2	1	4	2	1
コレステロール	mg	323	239	343	425	341	327	331	337	323	289	322	314	279
食物繊維	g	14.6	8.6	13.3	13.2	12.8	13.2	13.4	15.6	17.5	16.6	15.2	17.3	16.0
水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.1	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.8	3.5	3.9	3.6
不溶性	g	10.6	6.2	9.6	9.6	9.3	9.6	9.7	11.4	12.8	12.1	11.1	12.6	11.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.6	6.2	9.4	10.6	10.3	10.4	10.7	11.6	11.7	11.1	11.1	11.6	10.7
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	25.8	28.5	29.9	29.6	28.1	27.1	26.5	25.5	23.4	21.9	25.0	22.6	21.8
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	59.3	57.5	55.6	55.8	57.3	58.5	58.9	59.4	61.3	62.8	60.1	62.1	62.9
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	52.5	55.5	57.2	58.0	53.2	51.8	52.9	51.9	50.8	49.6	51.4	50.7	49.3

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

*4 これらの比率は個人々の計算値を平均したものである

第1表の1 栄養素等摂取量 標準偏差(全国, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)									(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	8885	488	795	393	665	1201	1107	1268	1426	1542	7209	1280	954	
エネルギー	kcal	591	408	525	705	636	599	577	566	565	540	579	548	523
たんぱく質	g	24.6	17.2	20.3	27.2	26.4	23.1	22.5	24.0	25.0	25.1	24.4	25.1	24.5
うち動物性	g	19.2	13.4	15.7	21.6	21.5	18.5	17.8	19.4	19.7	19.6	19.4	19.9	19.0
脂質	g	25.2	18.8	24.3	30.8	28.7	26.5	23.1	24.1	22.0	20.9	24.5	21.6	19.3
うち動物性	g	16.8	13.0	16.6	21.1	19.6	18.1	15.5	16.2	14.8	14.4	16.3	14.7	13.6
炭水化物	g	85.6	58.9	77.3	103.2	91.3	83.1	82.5	80.2	85.6	83.9	84.2	84.8	81.7
カリウム	mg	909	575	735	820	869	769	808	873	985	983	923	989	967
カルシウム	mg	283	217	264	325	266	235	246	267	319	302	282	307	311
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	273	215	261	324	264	232	238	257	308	273	270	296	271
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	59	9	13	1	12	24	42	52	62	110	65	65	134
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	33	22	43	29	40	14	41	37	21	39	33	24	44
マグネシウム	mg	95	54	71	84	90	84	86	90	104	100	96	100	100
リン	mg	354	263	309	387	369	322	319	338	377	367	353	380	359
鉄	mg	3.8	1.8	2.5	3.2	3.5	4.9	3.1	3.4	4.4	3.3	3.9	3.4	3.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	1.8	2.4	3.2	3.4	2.9	2.9	3.3	3.5	3.3	3.3	3.3	3.3
__鉄(補助食品:再掲)	mg	1.9	0.0	0.1	0.3	0.5	3.9	0.8	0.8	2.8	0.3	2.1	0.6	0.3
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.3	0.5	0.0	0.3	0.2	0.3	0.2	0.4	0.4	0.3	0.3	0.4
亜鉛	mg	3.1	2.1	2.7	3.8	3.4	3.2	2.9	3.0	3.0	2.9	3.1	2.9	3.0
銅	mg	0.44	0.25	0.34	0.42	0.43	0.39	0.41	0.45	0.46	0.44	0.44	0.44	0.45
ビタミンA	μgRE ^{*1}	909	374	485	1424	1223	830	908	758	911	1019	932	1001	997
ビタミンD	μg	9.1	3.8	6.3	7.4	8.2	7.2	9.2	10.6	9.7	10.2	9.5	10.1	10.0
ビタミンE	mg ^{*2}	19.8	2.2	3.0	16.3	6.7	13.2	20.1	18.5	16.5	34.6	21.6	28.8	30.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	3.5	2.2	3.0	3.2	3.6	3.4	3.2	3.7	3.7	3.7	3.6	3.8	3.5
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	19.4	0.2	0.3	16.1	5.6	12.1	19.8	17.9	15.9	34.4	21.2	28.5	30.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	1.8	0.5	0.1	0.2	0.4	4.2	0.2	2.6	0.4	0.2	2.0	0.2	0.2
ビタミンK	μg	186	100	125	153	161	173	161	193	219	204	193	203	204
ビタミンB ₁	mg	5.40	0.25	2.50	1.68	2.89	2.58	3.75	4.35	6.23	9.65	5.92	9.16	8.38
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.76	0.25	2.16	0.48	0.46	0.40	0.41	0.38	0.39	0.44	0.41	0.42	0.41
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.33	0.02	1.25	1.63	2.82	2.52	3.66	4.32	6.20	9.61	5.88	9.13	8.34
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.00	0.04	0.00	0.12	0.15	0.44	0.01	0.20	0.19	0.22	0.22	0.17
ビタミンB ₂	mg	2.84	0.40	1.20	2.26	2.45	2.16	2.08	2.89	2.07	4.89	3.07	4.96	2.94
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.40	0.48	0.57	0.58	0.53	0.49	0.49	0.53	0.52	0.52	0.52	0.51
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	2.76	0.03	1.08	2.19	2.38	2.03	2.01	2.83	1.97	4.84	3.00	4.93	2.85
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.15	0.01	0.01	0.00	0.14	0.08	0.17	0.03	0.22	0.21	0.16	0.24	0.19
ナイアシン	mgNE ^{*3}	8.0	3.9	5.3	7.1	9.5	7.8	7.7	8.5	8.3	7.9	8.2	8.2	7.8
ビタミンB ₆	mg	5.22	0.30	1.57	2.48	3.18	2.79	3.44	3.98	5.05	9.88	5.73	5.89	11.55
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.30	0.35	0.44	0.51	0.45	0.47	0.48	0.52	0.51	0.50	0.51	0.50
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	5.17	0.03	1.51	2.45	3.08	2.75	3.37	3.93	5.02	9.82	5.68	5.84	11.49
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.18	0.03	0.04	0.12	0.17	0.15	0.23	0.06	0.23	0.27	0.20	0.27	0.27
ビタミンB ₁₂	μg	7.9	4.0	5.4	7.8	9.1	6.9	7.7	8.2	8.9	8.6	8.3	9.5	8.0
葉酸	μg	163	72	95	169	193	148	147	143	168	174	167	176	167
パントテン酸	mg	2.03	1.55	1.83	2.35	2.31	1.92	1.84	1.90	2.03	2.05	2.01	2.03	2.02
ビタミンC	mg	147	50	95	171	139	121	154	173	148	158	153	148	176
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	73	35	53	56	59	52	59	78	92	75	76	85	72
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	112	23	26	145	76	83	127	144	110	134	119	115	153
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	59	26	74	78	102	72	64	55	38	12	58	33	14
コレステロール	mg	195	145	170	222	220	201	187	200	198	176	196	189	177
食物繊維	g	6.7	3.6	4.8	5.5	5.7	5.6	5.7	6.5	7.3	7.7	6.9	7.4	7.6
水溶性	g	1.9	1.0	1.3	1.4	1.5	1.5	1.5	1.7	2.0	2.7	2.0	2.6	2.3
不溶性	g	4.9	2.6	3.5	4.1	4.3	4.2	4.2	4.8	5.5	5.3	5.0	5.3	5.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.5	2.5	3.4	4.1	4.2	4.1	4.2	4.6	4.9	4.4	4.5	4.6	4.5
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.5	7.5	6.2	6.9	7.7	7.4	7.1	7.1	6.9	6.9	7.4	6.9	6.8
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.4	8.6	6.9	8.0	9.0	8.3	8.0	8.0	8.2	8.3	8.4	8.2	8.3
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.3	13.3	10.2	12.0	13.9	13.5	13.0	13.4	13.1	13.9	13.5	12.8	14.4

第1表の2 栄養素等摂取量 平均値(男, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3328	604	410	
エネルギー	kcal	2114	1389	2103	2440	2183	2208	2153	2214	2195	1982	2148	2127	1901
たんぱく質	g	76.2	48.8	75.3	87.5	76.7	76.6	75.8	80.5	80.9	74.8	77.7	79.0	72.3
うち動物性	g	42.0	28.1	44.1	52.4	43.0	42.0	41.8	44.4	43.1	39.3	42.1	42.2	37.8
脂質	g	59.4	43.8	69.6	78.2	66.3	65.1	60.6	61.1	55.3	47.8	58.2	52.5	45.4
うち動物性	g	30.5	22.4	38.3	42.1	33.2	33.0	30.9	30.2	27.5	25.1	29.4	27.1	23.7
炭水化物	g	291.7	195.9	286.1	333.6	300.2	299.3	290.4	296.8	306.7	289.1	296.8	302.8	280.4
カリウム	mg	2398	1571	2356	2329	2181	2204	2266	2518	2742	2650	2468	2706	2595
カルシウム	mg	540	456	711	578	475	451	472	517	589	587	524	584	585
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	536	451	703	577	474	450	468	512	584	579	520	579	573
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	1	1	2	3	3	5	3	3	7
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	4	7	1	0	0	2	3	1	3	2	2	4
マグネシウム	mg	262	158	238	248	241	250	257	279	301	284	273	294	276
リン	mg	1076	744	1140	1192	1030	1042	1046	1115	1158	1078	1085	1135	1047
鉄	mg	8.2	4.9	7.3	8.4	7.8	8.0	8.0	8.7	9.4	9.0	8.6	9.1	8.8
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.8	7.2	8.4	7.8	8.0	7.9	8.7	9.3	8.9	8.5	9.0	8.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	5.8	9.3	11.0	9.4	9.4	9.1	9.2	9.3	8.6	9.1	9.1	8.4
銅	mg	1.26	0.75	1.13	1.32	1.23	1.24	1.25	1.32	1.40	1.33	1.31	1.38	1.31
ビタミンA	μgRE ^{*1}	641	419	618	805	603	592	630	601	674	750	650	699	759
ビタミンD	μg	8.2	3.7	5.7	6.6	6.7	6.3	7.3	10.1	10.9	10.1	8.9	10.4	10.0
ビタミンE	mg ^{*2}	8.4	4.9	6.7	9.3	7.9	7.4	8.1	9.5	9.1	9.9	8.8	10.5	8.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	7.2	4.8	6.7	7.6	7.3	7.1	7.0	7.7	7.9	7.2	7.4	7.7	7.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	1.2	0.0	0.0	1.6	0.6	0.3	1.1	1.8	1.2	2.8	1.4	2.8	1.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	239	131	195	229	200	229	219	252	294	283	253	287	280
ビタミンB ₁	mg	1.36	0.61	1.28	1.42	1.39	1.23	1.25	1.42	1.44	1.71	1.42	1.58	1.71
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.61	1.20	1.11	1.00	0.93	0.92	0.93	0.93	0.87	0.92	0.91	0.85
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.07	0.31	0.38	0.29	0.31	0.49	0.51	0.83	0.49	0.66	0.86
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.45	0.91	1.38	1.75	1.43	1.34	1.39	1.62	1.57	1.50	1.48	1.59	1.50
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.23	0.90	1.36	1.36	1.22	1.18	1.15	1.22	1.31	1.28	1.23	1.32	1.24
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.22	0.00	0.02	0.39	0.19	0.17	0.23	0.39	0.26	0.20	0.24	0.26	0.24
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE ^{*3}	16.6	8.3	12.9	16.5	16.9	17.6	17.5	18.9	18.7	16.2	17.7	17.8	15.8
ビタミンB ₆	mg	1.65	0.74	1.12	1.68	1.63	1.38	1.59	1.78	1.83	2.25	1.78	2.15	2.22
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.73	1.08	1.23	1.17	1.17	1.20	1.32	1.38	1.30	1.27	1.36	1.26
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.03	0.44	0.44	0.20	0.37	0.46	0.44	0.92	0.50	0.78	0.93
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.02	0.01	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01	0.01	0.02
ビタミンB ₁₂	μg	7.8	4.2	6.0	7.5	7.1	6.8	7.6	8.6	9.6	9.2	8.3	9.8	8.7
葉酸	μg	306	162	246	290	277	283	288	322	367	369	325	366	365
パントテン酸	mg	5.85	4.23	6.39	6.78	5.59	5.69	5.62	5.88	6.20	5.91	5.85	6.13	5.77
ビタミンC	mg	105	55	83	108	92	85	87	115	135	131	111	132	134
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	91	51	72	75	77	73	75	98	121	119	98	123	116
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	3	24	4	4	8	15	10	11	9	7	17
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	4	9	9	10	7	4	2	3	1	4	2	1
コレステロール	mg	351	244	352	467	369	365	351	369	353	317	352	347	307
食物繊維	g	14.9	9.0	13.9	13.7	13.1	13.4	13.8	15.4	17.6	17.4	15.5	17.3	17.2
水溶性	g	3.4	2.2	3.4	3.3	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.9	3.5	3.9	3.9
不溶性	g	10.8	6.4	9.9	10.0	9.5	9.8	10.0	11.2	12.9	12.6	11.3	12.6	12.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.4	6.5	9.8	11.7	11.4	11.3	11.7	12.6	12.6	11.9	12.0	12.3	11.6
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	25.0	27.8	29.5	28.4	26.9	26.2	25.1	24.5	22.6	21.5	24.1	22.1	21.2
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	60.5	58.2	56.1	57.1	58.9	59.8	60.6	60.9	62.5	63.4	61.3	63.0	63.5
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	53.3	55.7	57.5	58.6	53.5	52.8	53.4	53.2	51.5	50.4	52.3	51.5	50.0

*1 RE: レチノール当量 *2 α トコフェロール量。α トコフェロール以外のビタミンEは含まれていない *3 NE: ナイアシン当量

*4 これらの比率は個人々の計算値を平均したものである

第1表の2 栄養素等摂取量 標準偏差(男, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3328	604	410	
エネルギー	kcal	635	416	555	733	649	640	618	609	573	589	614	571	579
たんぱく質	g	26.3	17.4	21.9	28.2	27.7	25.0	24.2	25.8	25.5	27.1	25.9	26.4	26.9
うち動物性	g	20.8	13.1	17.1	23.1	23.5	20.6	19.6	21.0	20.4	21.8	21.1	21.4	21.3
脂質	g	27.3	19.1	26.1	33.4	30.5	29.2	24.7	26.8	23.3	22.7	26.5	23.2	21.0
うち動物性	g	18.3	12.4	17.4	22.6	21.3	20.2	16.7	18.3	15.6	15.9	17.9	15.9	15.3
炭水化物	g	92.5	60.1	81.2	109.6	97.5	87.8	88.4	85.4	89.6	93.7	90.2	91.5	91.9
カリウム	mg	932	612	756	848	905	790	864	904	984	1012	946	1008	1000
カルシウム	mg	291	223	286	375	284	229	251	266	321	295	283	313	302
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	287	220	282	375	284	228	247	260	317	282	278	309	283
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	32	1	15	1	17	11	18	38	31	58	35	31	75
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	31	31	60	9	0	7	25	42	15	31	26	20	37
マグネシウム	mg	99	57	75	82	97	87	93	96	105	106	100	103	107
リン	mg	373	271	327	409	388	340	343	357	380	392	370	397	387
鉄	mg	3.4	1.9	2.7	3.2	3.2	3.0	3.2	3.4	3.6	3.4	3.4	3.3	3.5
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	1.8	2.7	3.2	3.1	3.0	3.2	3.4	3.4	3.4	3.3	3.3	3.5
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.7	0.6	0.9	0.3	0.6	0.3	0.3
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.3	0.4	0.0	0.3	0.0	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.2
亜鉛	mg	3.4	2.1	3.0	4.2	3.5	3.6	3.2	3.4	3.2	3.1	3.3	3.1	3.2
銅	mg	0.47	0.27	0.35	0.44	0.45	0.41	0.46	0.47	0.48	0.48	0.46	0.46	0.50
ビタミンA	μgRE ^{*1}	1058	338	413	1926	1380	1076	1193	730	785	1265	1070	925	1410
ビタミンD	μg	9.8	4.0	6.7	7.0	7.9	7.4	9.8	12.1	10.2	11.5	10.4	10.5	11.7
ビタミンE	mg ^{*2}	16.4	2.3	3.1	22.5	8.5	5.1	14.5	24.6	10.7	24.6	17.4	25.3	14.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	3.6	2.2	3.1	3.4	3.7	3.5	3.1	3.9	3.8	3.8	3.7	4.0	3.5
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	15.9	0.2	0.4	22.6	7.6	3.5	14.3	24.2	10.1	24.1	16.9	25.0	14.2
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.5	0.7	0.0	0.2	0.5	1.0	0.3	0.1	0.5	0.3	0.5	0.3	0.2
ビタミンK	μg	188	115	137	165	160	177	166	192	218	211	195	206	215
ビタミンB ₁	mg	4.03	0.26	2.47	2.24	3.66	2.34	3.05	4.11	4.79	6.23	4.39	5.11	6.62
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.26	2.25	0.50	0.53	0.44	0.43	0.41	0.40	0.47	0.44	0.39	0.51
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	3.93	0.03	1.04	2.21	3.58	2.26	2.92	4.08	4.76	6.17	4.34	5.06	6.56
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.01	0.02	0.00	0.15	0.22	0.44	0.00	0.11	0.19	0.23	0.24	0.04
ビタミンB ₂	mg	1.93	0.41	0.58	3.06	1.63	1.16	2.09	3.38	1.68	1.14	2.01	1.67	1.22
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.56	0.42	0.51	0.60	0.66	0.60	0.53	0.52	0.53	0.55	0.56	0.54	0.55
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	1.82	0.04	0.24	3.03	1.46	0.88	2.01	3.29	1.58	0.93	1.89	1.55	1.03
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.13	0.01	0.01	0.00	0.18	0.00	0.17	0.00	0.16	0.22	0.15	0.26	0.14
ナイアシン	mgNE ^{*3}	8.9	4.1	5.8	7.4	10.5	8.9	8.7	9.8	9.0	8.4	9.2	8.9	8.5
ビタミンB ₆	mg	3.88	0.34	0.53	3.34	3.85	1.21	3.31	3.99	3.55	6.66	4.24	6.21	6.04
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.33	0.36	0.46	0.55	0.49	0.53	0.52	0.53	0.54	0.53	0.55	0.53
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	3.80	0.04	0.38	3.32	3.72	1.08	3.22	3.93	3.49	6.58	4.17	6.17	5.91
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.19	0.04	0.06	0.13	0.23	0.13	0.22	0.06	0.16	0.32	0.21	0.26	0.33
ビタミンB ₁₂	μg	8.8	4.4	5.5	9.7	9.7	8.1	9.3	8.5	9.3	10.1	9.2	10.6	9.6
葉酸	μg	173	75	92	215	217	174	175	141	160	180	176	164	190
パントテン酸	mg	2.14	1.65	1.93	2.60	2.47	2.08	1.98	1.97	2.00	2.16	2.09	2.05	2.20
ビタミンC	mg	125	54	104	216	103	110	106	152	124	112	122	108	130
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	69	38	43	55	58	53	57	69	88	73	72	85	71
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	84	1	31	201	38	36	63	127	76	80	79	57	100
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	61	36	88	78	80	87	61	42	49	14	57	41	18
コレステロール	mg	208	147	171	246	243	219	200	209	211	190	210	207	191
食物繊維	g	6.8	3.8	5.1	5.4	5.5	5.7	6.2	6.5	7.3	8.1	7.0	7.3	8.3
水溶性	g	2.0	1.1	1.4	1.5	1.4	1.5	1.7	1.7	2.0	3.0	2.1	2.6	2.7
不溶性	g	5.0	2.7	3.7	4.0	4.0	4.3	4.5	4.8	5.4	5.5	5.1	5.1	5.7
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.7	2.6	3.6	4.3	4.5	4.4	4.4	5.0	5.1	4.7	4.7	4.8	4.9
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.4	7.5	6.5	6.9	7.7	7.4	6.7	7.0	6.8	6.8	7.2	6.9	6.5
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.4	8.5	7.3	8.2	9.1	8.2	7.6	8.0	8.1	8.1	8.3	8.2	7.8
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.0	11.6	10.5	11.0	14.0	13.0	13.0	13.4	12.9	13.6	13.3	12.3	14.5

第1表の3 栄養素等摂取量 平均値(女,年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	4721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3881	676	544	
エネルギー	kcal	1708	1270	1871	1873	1684	1725	1719	1774	1759	1613	1711	1719	1545
たんぱく質	g	64.2	44.7	67.7	68.3	62.9	62.5	63.1	68.1	69.1	62.5	64.9	67.5	59.6
うち動物性	g	34.4	25.9	39.1	40.4	34.8	32.8	34.0	35.9	36.0	32.0	34.2	35.1	30.5
脂質	g	51.3	42.2	63.2	65.4	55.6	54.4	53.9	52.7	47.8	40.7	49.9	44.6	38.8
うち動物性	g	25.3	22.4	34.1	33.1	27.2	26.3	26.4	24.6	23.4	20.0	24.2	22.3	18.8
炭水化物	g	239.7	174.7	251.6	245.4	223.2	235.4	233.1	248.2	256.7	244.1	242.3	256.2	234.4
カリウム	mg	2225	1455	2145	2052	1913	2018	2088	2425	2613	2401	2290	2586	2271
カルシウム	mg	523	421	623	493	445	474	466	542	580	553	520	578	528
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	514	420	622	489	441	469	459	533	570	535	510	565	508
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	1	1	0	0	3	4	6	8	12	6	10	13
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	1	1	4	4	2	3	3	3	6	4	3	6
マグネシウム	mg	234	144	216	216	204	219	224	256	274	248	242	269	234
リン	mg	934	683	1033	955	875	895	898	984	1010	925	938	993	883
鉄	mg	7.6	4.5	6.6	7.2	7.1	7.5	7.1	8.3	9.0	8.1	8.0	8.6	7.8
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.5	4.5	6.5	7.2	7.0	7.0	7.0	8.2	8.7	8.0	7.8	8.5	7.7
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.1	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	5.4	8.2	8.2	7.5	7.4	7.3	7.7	7.8	7.2	7.5	7.7	6.9
銅	mg	1.08	0.67	1.03	1.03	1.00	1.02	1.02	1.16	1.23	1.15	1.11	1.22	1.09
ビタミンA	μgRE ^{*1}	591	407	606	561	627	529	519	612	695	617	603	719	552
ビタミンD	μg	7.2	3.5	4.8	6.1	6.7	5.6	7.1	8.5	8.9	8.4	7.7	8.8	8.1
ビタミンE	mg ^{*2}	8.8	4.5	6.3	6.9	6.5	8.3	8.9	8.9	9.8	11.8	9.4	11.2	10.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	6.6	4.5	6.3	6.9	6.3	6.4	6.4	7.4	7.3	6.5	6.8	7.1	6.2
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	2.1	0.0	0.0	0.0	0.2	1.6	2.4	1.3	2.5	5.2	2.5	4.1	4.6
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK	μg	230	115	174	197	198	212	201	261	291	266	245	282	255
ビタミンB ₁	mg	1.50	0.58	1.19	0.95	1.05	1.19	1.27	1.48	1.88	2.30	1.62	2.24	2.04
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.58	1.09	0.89	0.80	0.78	0.80	0.82	0.84	0.74	0.80	0.81	0.69
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.68	0.00	0.10	0.05	0.25	0.40	0.45	0.65	1.02	1.55	0.81	1.41	1.34
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.46	0.82	1.33	1.27	1.39	1.41	1.28	1.56	1.57	1.76	1.52	1.75	1.55
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.82	1.24	1.20	1.06	1.06	1.05	1.18	1.21	1.13	1.13	1.19	1.07
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.33	0.00	0.09	0.07	0.33	0.35	0.22	0.38	0.34	0.62	0.39	0.55	0.47
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE ^{*3}	13.6	7.6	11.5	13.3	13.2	13.3	14.1	15.2	15.4	13.5	14.2	15.0	12.6
ビタミンB ₆	mg	1.69	0.67	1.12	1.16	1.25	1.45	1.35	1.66	2.21	2.52	1.84	1.98	2.85
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.04	0.67	0.98	1.01	0.95	0.96	0.99	1.12	1.21	1.10	1.07	1.20	1.04
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.64	0.00	0.14	0.13	0.29	0.48	0.34	0.54	0.98	1.41	0.75	0.76	1.80
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01	0.02	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	6.4	3.4	5.6	5.2	6.5	5.2	5.7	7.4	8.0	6.9	6.7	7.8	6.5
葉酸	μg	292	158	236	249	259	253	262	328	363	337	308	364	317
パントテン酸	mg	5.12	3.82	5.80	5.34	4.84	4.89	4.83	5.31	5.51	5.10	5.12	5.45	4.85
ビタミンC	mg	120	55	79	91	105	95	112	144	159	142	130	160	134
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	99	52	73	79	76	73	82	119	138	121	106	134	112
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	2	2	3	12	18	25	19	20	20	20	24	21
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	1	4	9	17	4	5	6	1	1	5	2	1
コレステロール	mg	299	234	334	382	317	296	311	309	297	265	296	284	257
食物繊維	g	14.3	8.3	12.7	12.6	12.5	12.9	13.0	15.8	17.3	16.0	14.9	17.3	15.1
水溶性	g	3.3	2.0	3.1	2.9	3.0	3.1	3.0	3.6	3.9	3.6	3.4	3.9	3.4
不溶性	g	10.4	6.0	9.2	9.2	9.0	9.4	9.4	11.6	12.6	11.7	10.9	12.6	11.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	9.9	5.9	9.0	9.5	9.4	9.6	9.9	10.8	10.9	10.4	10.3	10.9	10.1
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	26.5	29.2	30.2	30.8	29.1	27.9	27.9	26.4	24.1	22.3	25.8	23.0	22.2
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	58.4	56.8	55.2	54.5	55.9	57.4	57.3	58.2	60.1	62.3	59.0	61.4	62.4
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	51.8	55.2	56.9	57.4	53.0	50.9	52.4	50.9	50.1	48.9	50.7	49.9	48.7

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第1表の3 栄養素等摂取量 標準偏差(女, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3881	676	544	
エネルギー	kcal	474	393	466	541	526	461	441	432	472	431	459	445	416
たんぱく質	g	21.4	16.7	17.7	22.4	23.4	19.3	18.8	20.6	23.3	21.8	21.4	22.5	21.1
うち動物性	g	16.8	13.5	13.7	17.9	18.9	15.4	14.9	17.0	18.5	17.0	17.0	17.9	16.5
脂質	g	22.5	18.4	22.0	26.3	26.1	22.9	21.0	20.8	20.2	18.8	21.9	19.3	17.4
うち動物性	g	15.0	13.6	15.4	18.4	17.6	15.6	13.8	13.6	13.8	12.5	14.4	13.0	11.6
炭水化物	g	70.7	55.8	69.3	72.6	68.3	66.5	65.4	67.8	74.5	68.6	69.5	71.5	66.7
カリウム	mg	881	529	701	765	818	741	743	844	982	944	896	969	917
カルシウム	mg	276	210	232	257	250	239	241	267	317	307	281	302	316
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	260	210	232	254	246	235	229	254	300	263	262	284	258
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	75	13	11	0	1	31	55	61	80	138	82	84	166
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	36	6	6	40	55	18	52	31	25	44	38	28	49
マグネシウム	mg	89	50	66	83	81	78	75	84	102	92	90	97	90
リン	mg	323	251	282	322	337	289	277	309	361	330	323	351	320
鉄	mg	4.1	1.8	2.1	3.1	3.8	6.0	2.8	3.4	5.0	3.2	4.2	3.4	3.1
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	1.8	2.0	3.0	3.6	2.8	2.6	3.2	3.5	3.1	3.2	3.3	3.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.0	0.0	0.4	0.7	5.3	0.9	0.9	3.7	0.3	2.8	0.7	0.3
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.2	0.5	0.0	0.3	0.3	0.3	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5
亜鉛	mg	2.6	2.0	2.2	2.7	3.1	2.6	2.4	2.4	2.7	2.6	2.6	2.6	2.6
銅	mg	0.39	0.23	0.32	0.33	0.39	0.34	0.33	0.42	0.42	0.39	0.39	0.40	0.38
ビタミンA	μgRE ^{*1}	751	406	546	498	1075	553	507	782	1009	754	794	1066	477
ビタミンD	μg	8.3	3.6	5.9	7.7	8.5	7.1	8.5	9.1	9.2	8.8	8.7	9.7	8.3
ビタミンE	mg ^{*2}	22.4	2.2	2.9	3.0	4.5	17.2	24.2	10.8	20.2	41.1	24.7	31.7	38.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	3.4	2.2	2.9	3.0	3.4	3.4	3.3	3.6	3.6	3.6	3.5	3.7	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	22.0	0.1	0.0	0.0	2.9	16.0	23.8	9.6	19.7	41.0	24.2	31.4	38.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	2.5	0.0	0.1	0.1	0.4	5.5	0.1	3.6	0.1	0.2	2.7	0.0	0.2
ビタミンK	μg	183	82	112	137	162	169	156	193	220	198	192	201	195
ビタミンB ₁	mg	6.37	0.24	2.53	0.67	2.02	2.76	4.32	4.54	7.26	11.73	6.97	11.64	9.49
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.71	0.24	2.08	0.43	0.37	0.34	0.38	0.34	0.38	0.40	0.37	0.43	0.30
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	6.31	0.00	1.43	0.53	1.97	2.72	4.24	4.52	7.23	11.70	6.93	11.60	9.47
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.00	0.05	0.00	0.07	0.07	0.43	0.02	0.26	0.18	0.22	0.21	0.22
ビタミンB ₂	mg	3.44	0.37	1.59	0.76	2.98	2.71	2.08	2.39	2.36	6.52	3.75	6.65	3.75
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.37	0.43	0.53	0.50	0.46	0.45	0.47	0.52	0.49	0.49	0.50	0.46
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	3.39	0.00	1.50	0.49	2.94	2.62	2.01	2.36	2.26	6.47	3.70	6.62	3.66
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.15	0.00	0.00	0.00	0.08	0.11	0.17	0.04	0.26	0.20	0.17	0.22	0.22
ナイアシン	mgNE ^{*3}	6.8	3.7	4.6	6.3	8.3	6.2	6.2	6.8	7.2	7.2	7.0	7.1	6.9
ビタミンB ₆	mg	6.17	0.26	2.14	0.91	2.48	3.60	3.56	3.96	6.06	11.89	6.75	5.59	14.37
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.26	0.33	0.39	0.46	0.39	0.38	0.42	0.49	0.46	0.45	0.47	0.45
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	6.13	0.00	2.09	0.84	2.42	3.57	3.50	3.94	6.04	11.85	6.72	5.53	14.32
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.18	0.00	0.00	0.11	0.08	0.16	0.23	0.05	0.28	0.22	0.20	0.27	0.22
ビタミンB ₁₂	μg	7.0	3.5	5.3	5.0	8.7	5.6	5.7	7.9	8.4	6.9	7.3	8.3	6.4
葉酸	μg	153	69	97	98	171	121	114	146	175	168	158	186	145
パントテン酸	mg	1.86	1.41	1.68	1.78	2.11	1.69	1.61	1.80	2.00	1.87	1.86	1.95	1.78
ビタミンC	mg	163	47	85	103	163	129	188	189	165	188	174	175	204
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	33	61	58	60	51	62	84	95	77	79	84	73
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	131	32	21	26	97	106	166	158	133	166	144	149	184
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	58	7	57	79	117	59	68	63	24	11	58	25	11
コレステロール	mg	178	143	169	184	197	179	173	188	183	160	179	166	162
食物繊維	g	6.6	3.4	4.5	5.5	5.9	5.5	5.2	6.4	7.4	7.3	6.7	7.5	6.9
水溶性	g	1.8	0.9	1.2	1.3	1.5	1.5	1.4	1.6	1.9	2.5	1.9	2.6	1.9
不溶性	g	4.8	2.5	3.3	4.2	4.4	4.1	3.9	4.9	5.5	5.1	4.9	5.4	4.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.1	2.5	3.2	3.5	3.7	3.7	3.8	4.2	4.6	4.1	4.1	4.3	4.2
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.5	7.6	6.0	6.6	7.6	7.3	7.1	7.0	7.0	7.0	7.5	6.9	7.1
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.4	8.7	6.5	7.6	8.7	8.2	8.0	7.9	8.1	8.4	8.4	8.1	8.5
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.5	14.7	9.8	12.9	13.8	13.8	13.0	13.3	13.2	14.1	13.6	13.3	14.4

第2表の1 栄養素等摂取量 平均値（全国，年齢階級別 再掲）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	8885	122	280	290	286	305	269	789	2308	2694	1542	2973	
エネルギー	kcal	1898	1045	1380	1683	1928	2208	2225	1930	1936	1970	1779	1931
たんぱく質	g	69.8	35.3	49.0	60.6	69.1	79.4	80.2	69.9	69.1	74.2	68.0	69.1
うち動物性	g	38.0	19.4	28.3	36.1	40.1	45.8	47.9	39.3	37.4	39.5	35.3	37.6
脂質	g	55.1	32.0	44.6	57.6	63.6	73.6	73.5	61.8	58.2	53.8	43.9	58.7
うち動物性	g	27.7	16.4	23.1	32.0	34.9	39.2	39.1	30.7	29.0	26.2	22.3	29.2
炭水化物	g	264.1	151.8	191.6	225.3	263.3	298.7	300.4	260.1	262.6	275.6	264.4	261.6
カリウム	mg	2306	1252	1558	1913	2216	2455	2245	2043	2136	2576	2513	2114
カルシウム	mg	531	376	443	585	675	692	563	462	466	559	568	465
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	524	367	442	582	671	687	560	460	462	551	555	461
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	0	1	1	1	0	0	3	5	9	2	
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	9	0	2	3	5	3	2	2	5	2	
マグネシウム	mg	247	123	157	189	223	250	237	221	236	277	264	233
リン	mg	1000	560	742	931	1070	1178	1112	954	965	1063	994	961
鉄	mg	7.9	3.8	4.8	5.8	6.7	7.7	7.9	7.4	7.6	8.8	8.5	7.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.8	3.7	4.8	5.8	6.6	7.7	7.9	7.4	7.4	8.7	8.4	7.4
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.2	4.3	5.8	7.3	8.5	9.6	9.8	8.5	8.2	8.4	7.9	8.3
銅	mg	1.16	0.59	0.75	0.88	1.05	1.21	1.20	1.11	1.12	1.27	1.23	1.12
ビタミンA	μgRE ^{*1}	615	341	444	482	617	677	647	640	565	648	677	576
ビタミンD	μg	7.6	3.1	3.9	3.9	4.8	6.3	6.8	6.5	6.5	9.5	9.2	6.5
ビタミンE	mg ^{*2}	8.6	3.7	5.0	5.6	6.2	7.4	7.4	7.6	8.2	9.3	10.9	8.0
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg ^{*2}	6.9	3.7	4.9	5.6	6.2	7.3	7.3	6.8	6.7	7.6	6.8	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg ^{*2}	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.4	1.7	4.1	1.2
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	235	94	135	149	183	202	220	199	215	276	274	212
__ビタミンB ₁	mg	1.43	0.45	0.62	0.96	1.24	1.35	1.27	1.18	1.23	1.57	2.03	1.23
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.44	0.62	0.88	1.17	1.25	1.05	0.89	0.85	0.88	0.80	0.86
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.55	0.00	0.00	0.07	0.08	0.09	0.22	0.28	0.37	0.69	1.22	0.35
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
__ビタミンB ₂	mg	1.46	0.71	0.88	1.13	1.28	1.55	1.62	1.39	1.36	1.58	1.64	1.37
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.17	0.70	0.88	1.12	1.27	1.40	1.34	1.14	1.11	1.23	1.20	1.11
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.29	0.24	0.24	0.34	0.43	0.25
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
__ナイアシン	mgNE ^{*3}	15.0	6.0	8.4	9.9	11.5	14.2	15.1	14.9	15.5	16.9	14.7	15.3
__ビタミンB ₆	mg	1.67	0.58	0.73	0.87	1.01	1.37	1.51	1.39	1.44	1.88	2.40	1.44
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	0.58	0.73	0.87	1.01	1.14	1.13	1.06	1.07	1.25	1.19	1.07
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.54	0.01	0.00	0.00	0.00	0.22	0.36	0.32	0.36	0.62	1.19	0.36
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.01	0.01	0.02	0.01
__ビタミンB ₁₂	μg	7.1	2.8	4.1	4.3	5.7	6.7	6.5	6.7	6.3	8.4	7.9	6.4
__葉酸	μg	299	127	171	197	234	270	271	267	270	346	352	270
__パントテン酸	mg	5.46	3.18	4.18	5.22	6.03	6.59	6.29	5.25	5.23	5.71	5.47	5.22
__ビタミンC	mg	113	44	59	64	73	99	95	101	95	140	137	96
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	43	54	61	70	82	79	76	76	120	120	76
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	13	0	2	3	1	3	5	13	14	16	16	13
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	1	3	0	2	14	11	12	5	3	1	7
コレステロール	mg	323	169	253	308	336	368	436	351	329	329	289	332
食物繊維	g	14.6	6.9	9.0	11.1	13.2	14.5	13.5	12.7	13.3	16.6	16.6	13.2
水溶性	g	3.4	1.7	2.2	2.8	3.2	3.5	3.1	3.0	3.1	3.7	3.8	3.1
不溶性	g	10.6	4.9	6.5	8.0	9.5	10.4	9.8	9.2	9.7	12.1	12.1	9.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.6	4.9	6.5	7.8	9.0	10.7	10.7	10.3	10.6	11.7	11.1	10.5
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	25.8	26.3	28.8	30.5	29.5	29.8	29.7	28.3	26.8	24.4	21.9	27.1
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	59.3	60.3	57.0	55.0	56.1	55.7	55.7	57.1	58.7	60.4	62.8	58.4
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	52.5	51.3	56.1	58.4	57.2	56.7	58.8	53.7	52.3	51.3	49.6	52.5

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 2 表の 1 栄養素等摂取量 標準偏差 (全国, 年齢階級別 再掲)

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数	年 齢 (歳)											
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	8885	122	280	290	286	305	269	789	2308	2694	1542	2973	
エネルギー	kcal	591	437	351	369	407	609	719	640	588	566	540	599
たんぱく質	g	24.6	17.0	15.7	16.2	16.9	22.4	26.2	26.8	22.8	24.5	25.1	23.6
うち動物性	g	19.2	12.4	13.0	13.5	13.8	17.1	19.8	22.1	18.1	19.6	19.6	19.0
脂質	g	25.2	18.3	17.2	20.0	19.8	28.1	29.0	29.7	24.9	23.2	20.9	25.8
うち動物性	g	16.8	11.1	13.4	15.0	14.0	18.4	20.5	20.1	16.9	15.5	14.4	17.5
炭水化物	g	85.6	63.2	52.5	52.5	63.8	90.0	108.3	90.8	82.8	83.2	83.9	84.8
カリウム	mg	909	665	522	533	595	891	827	857	789	939	983	808
カルシウム	mg	283	240	197	222	228	316	326	274	240	296	302	246
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	273	231	197	222	226	311	325	273	235	286	273	242
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	59	0	12	18	13	0	1	11	34	58	110	30
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	33	44	2	17	30	60	35	37	30	29	39	33
マグネシウム	mg	95	59	49	49	58	85	86	89	85	98	100	86
リン	mg	354	282	235	251	258	357	388	370	320	360	367	332
鉄	mg	3.8	1.9	1.7	1.7	2.1	2.9	3.3	3.4	4.1	4.0	3.3	4.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	1.8	1.7	1.7	2.1	2.8	3.3	3.4	2.9	3.4	3.3	3.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.5	2.9	2.1	0.3	2.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.5	0.1	0.1	0.4	0.6	0.0	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3
亜鉛	mg	3.1	2.0	1.9	2.2	2.2	3.0	3.7	3.6	3.1	3.0	2.9	3.2
銅	mg	0.44	0.27	0.24	0.24	0.27	0.40	0.42	0.43	0.40	0.45	0.44	0.41
ビタミンA	µgRE ^{*1}	909	298	439	241	524	548	1218	1329	868	843	1019	959
ビタミンD	µg	9.1	3.5	4.1	4.3	5.9	7.4	7.9	7.9	8.2	10.2	10.2	8.2
ビタミンE	mg ^{*2}	19.8	2.3	2.1	2.2	2.7	3.5	3.2	12.9	16.8	17.5	34.6	15.2
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	3.5	2.3	2.0	2.2	2.7	3.5	3.1	3.5	3.3	3.7	3.7	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	19.4	0.1	0.2	0.2	0.0	0.5	0.4	12.5	16.3	16.9	34.4	14.6
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	1.8	0.0	0.7	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	3.0	1.8	0.2	2.6
ビタミンK	µg	186	87	101	103	124	139	164	156	167	208	204	166
ビタミンB ₁	mg	5.40	0.24	0.22	1.76	2.78	2.48	1.94	2.68	3.20	5.43	9.65	3.13
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.76	0.24	0.22	1.30	2.52	2.16	0.50	0.45	0.40	0.39	0.44	0.42
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.33	0.05	0.00	1.17	1.19	1.21	1.89	2.61	3.12	5.40	9.61	3.06
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.01	0.00	0.03	0.01	0.06	0.00	0.11	0.32	0.15	0.19	0.29
ビタミンB ₂	mg	2.84	0.43	0.37	0.37	0.46	1.85	2.65	2.29	2.12	2.49	4.89	2.20
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.42	0.37	0.37	0.46	0.54	0.58	0.57	0.51	0.51	0.52	0.53
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	2.76	0.05	0.00	0.00	0.07	1.75	2.61	2.20	2.02	2.41	4.84	2.11
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.15	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.12	0.13	0.16	0.21	0.13
ナイアシン	mgNE ^{*3}	8.0	3.3	4.1	3.7	4.6	5.9	6.8	9.2	7.7	8.4	7.9	8.2
ビタミンB ₆	mg	5.22	0.38	0.27	0.26	0.31	2.48	2.94	2.94	3.12	4.58	9.88	3.13
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.37	0.27	0.26	0.29	0.41	0.43	0.50	0.46	0.50	0.51	0.47
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	5.17	0.06	0.00	0.00	0.07	2.44	2.91	2.85	3.06	4.54	9.82	3.07
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.18	0.00	0.04	0.00	0.00	0.06	0.14	0.16	0.19	0.17	0.27	0.19
ビタミンB ₁₂	µg	7.9	2.3	4.4	4.1	5.1	6.2	7.6	9.0	7.3	8.6	8.6	7.8
葉酸	µg	163	65	75	64	86	110	160	193	147	158	174	159
パントテン酸	mg	2.03	1.63	1.40	1.41	1.63	2.11	2.35	2.31	1.88	1.97	2.05	1.98
ビタミンC	mg	147	36	59	50	57	134	114	162	138	161	158	138
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	73	35	36	37	43	66	60	57	56	86	75	56
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	112	2	30	33	15	24	33	122	106	127	134	100
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	59	10	33	6	34	115	92	95	69	46	12	78
コレステロール	mg	195	143	137	147	171	178	211	225	194	199	176	201
食物繊維	g	6.7	4.0	3.4	3.7	4.5	5.4	5.6	5.6	5.7	7.0	7.7	5.7
水溶性	g	1.9	1.1	1.0	1.2	1.1	1.4	1.4	1.5	1.5	1.8	2.7	1.5
不溶性	g	4.9	2.8	2.4	2.7	3.3	3.9	4.2	4.2	4.2	5.2	5.3	4.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.5	2.7	2.3	2.5	3.0	3.9	4.1	4.2	4.2	4.8	4.4	4.2
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.5	8.7	7.0	6.1	6.1	6.5	6.4	7.8	7.2	7.1	6.9	7.4
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.4	10.0	8.1	6.8	7.0	7.1	7.5	9.0	8.1	8.2	8.3	8.4
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.3	16.4	12.2	9.8	10.3	10.4	11.6	13.7	13.2	13.2	13.9	13.4

第2表の2 栄養素等摂取量 平均値(男,年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4164	60	142	149	133	151	135	370	1077	1251	696	1381	
エネルギー	kcal	2114	1112	1450	1768	1988	2393	2532	2195	2181	2204	1982	2181
たんぱく質	g	76.2	36.2	51.4	64.2	71.1	85.2	89.4	78.0	76.2	80.7	74.8	76.4
うち動物性	g	42.0	19.6	29.7	38.7	41.8	49.0	53.1	44.4	41.9	43.7	39.3	42.1
脂質	g	59.4	32.9	45.9	60.0	65.1	78.1	79.8	67.8	62.9	58.0	47.8	63.6
うち動物性	g	30.5	16.4	23.3	33.8	36.4	41.7	43.6	34.2	32.0	28.8	25.1	32.2
炭水化物	g	291.7	165.0	203.4	236.9	272.3	327.6	351.4	299.7	294.8	302.1	289.1	296.0
カリウム	mg	2398	1306	1621	1994	2248	2653	2422	2173	2235	2637	2650	2223
カルシウム	mg	540	392	450	630	709	755	620	478	462	555	587	465
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	536	376	450	623	703	745	619	477	459	550	579	462
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	0	3	0	0	0	1	1	3	5	1
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	16	0	4	6	10	1	0	1	2	3	1
マグネシウム	mg	262	128	164	199	226	271	256	239	254	291	284	251
リン	mg	1076	580	770	986	1097	1265	1241	1041	1044	1138	1078	1041
鉄	mg	8.2	3.9	5.0	6.2	6.9	8.3	8.5	7.8	8.0	9.1	9.0	7.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	3.9	5.0	6.1	6.9	8.2	8.5	7.8	7.9	9.0	8.9	7.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	4.4	6.1	7.7	8.8	10.5	11.3	9.6	9.3	9.3	8.6	9.3
銅	mg	1.26	0.61	0.79	0.92	1.07	1.31	1.36	1.23	1.24	1.36	1.33	1.24
ビタミンA	μgRE ^{*1}	641	345	441	505	611	692	751	658	611	640	750	609
ビタミンD	μg	8.2	2.9	4.1	4.2	5.0	7.1	7.0	6.6	6.8	10.5	10.1	6.8
ビタミンE	mg ^{*2}	8.4	3.7	5.2	5.7	6.1	7.9	7.8	8.7	7.8	9.3	9.9	7.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	7.2	3.7	5.1	5.7	6.1	7.8	7.7	7.3	7.0	7.8	7.2	7.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.4	0.7	1.5	2.8	0.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	239	91	145	164	186	219	241	201	224	275	283	219
__ビタミンB ₁	mg	1.36	0.49	0.63	0.99	1.31	1.38	1.58	1.34	1.24	1.43	1.71	1.27
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.48	0.63	0.85	1.30	1.33	1.16	1.00	0.92	0.93	0.87	0.94
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.01	0.00	0.13	0.01	0.05	0.42	0.33	0.30	0.50	0.83	0.32
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01
__ビタミンB ₂	mg	1.45	0.75	0.92	1.21	1.32	1.52	1.94	1.42	1.36	1.59	1.50	1.38
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.23	0.73	0.92	1.20	1.31	1.47	1.42	1.23	1.17	1.27	1.28	1.18
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.22	0.01	0.00	0.00	0.01	0.05	0.52	0.18	0.20	0.32	0.20	0.19
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01
__ナイアシン	mgNE ^{*3}	16.6	6.3	8.9	10.4	11.9	15.3	16.5	16.8	17.5	18.8	16.2	17.4
__ビタミンB ₆	mg	1.65	0.60	0.77	0.91	1.05	1.31	1.85	1.58	1.49	1.81	2.25	1.52
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.59	0.76	0.91	1.04	1.23	1.24	1.18	1.19	1.35	1.30	1.18
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.01	0.00	0.00	0.01	0.07	0.59	0.39	0.29	0.45	0.92	0.32
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.02	0.01	0.00	0.02	0.01
__ビタミンB ₁₂	μg	7.8	2.7	4.6	4.7	5.6	7.1	7.6	7.1	7.2	9.1	9.2	7.2
__葉酸	μg	306	130	174	201	234	281	294	278	286	346	369	284
__パントテン酸	mg	5.85	3.33	4.37	5.50	6.14	7.12	7.08	5.69	5.65	6.05	5.91	5.64
__ビタミンC	mg	105	45	59	67	67	106	95	99	86	126	131	87
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	91	45	53	61	66	82	78	76	74	111	119	75
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	0	5	0	2	5	15	6	12	11	6
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	0	6	1	1	22	13	8	5	3	1	6
コレステロール	mg	351	173	256	324	347	372	477	383	358	360	317	361
食物繊維	g	14.9	7.2	9.3	11.5	13.3	15.7	14.3	13.0	13.6	16.6	17.4	13.5
水溶性	g	3.4	1.8	2.3	2.9	3.3	3.7	3.3	3.1	3.1	3.7	3.9	3.1
不溶性	g	10.8	5.1	6.7	8.2	9.6	11.2	10.4	9.4	9.9	12.1	12.6	9.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.4	5.1	6.8	8.0	9.2	11.3	11.7	11.4	11.5	12.6	11.9	11.5
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	25.0	25.5	28.2	30.2	29.2	29.2	28.2	27.3	25.6	23.5	21.5	25.9
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	60.5	61.4	57.6	55.3	56.5	56.5	57.4	58.4	60.2	61.8	63.4	59.9
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	53.3	51.2	56.5	59.2	57.7	56.3	58.6	54.4	53.1	52.3	50.4	53.2

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 2 表の 2 栄養素等摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別 再掲)

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数	年 齢 (歳)											
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4164	60	142	149	133	151	135	370	1077	1251	696	1381	
エネルギー	kcal	635	487	357	393	405	627	737	657	629	590	589	634
たんぱく質	g	26.3	17.9	15.5	17.6	17.6	23.9	26.0	28.7	24.6	25.7	27.1	25.3
うち動物性	g	20.8	12.5	12.2	14.9	14.6	18.7	20.0	24.6	20.1	20.7	21.8	20.9
脂質	g	27.3	19.8	17.6	22.0	20.6	29.9	30.5	32.2	27.1	25.2	22.7	27.9
うち動物性	g	18.3	11.0	12.3	17.4	14.7	18.2	21.2	22.1	18.5	17.0	15.9	19.2
炭水化物	g	92.5	71.6	53.7	53.6	59.8	93.9	112.5	96.8	88.2	87.8	93.7	90.3
カリウム	mg	932	723	581	504	542	938	847	890	828	953	1012	845
カルシウム	mg	291	238	213	223	236	351	371	300	240	298	295	250
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	287	219	213	223	233	344	371	300	238	294	282	249
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	32	0	1	25	0	0	1	16	15	34	58	15
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	31	61	2	24	44	85	10	0	19	31	31	16
マグネシウム	mg	99	63	52	48	56	90	81	94	90	101	106	92
リン	mg	373	282	244	260	256	377	396	394	341	370	392	352
鉄	mg	3.4	2.0	1.7	1.9	2.4	3.2	3.3	3.2	3.1	3.5	3.4	3.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	1.9	1.7	1.8	2.4	3.1	3.3	3.2	3.1	3.4	3.4	3.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	0.8	0.3	0.4
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.6	0.2	0.2	0.3	0.5	0.0	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2
亜鉛	mg	3.4	2.1	1.9	2.3	2.3	3.4	4.0	3.8	3.4	3.3	3.1	3.4
銅	mg	0.47	0.29	0.26	0.24	0.26	0.41	0.43	0.45	0.44	0.47	0.48	0.44
ビタミンA	µgRE ^{*1}	1058	301	385	240	401	493	1673	1603	1135	760	1265	1193
ビタミンD	µg	9.8	3.6	4.4	4.2	6.0	8.1	7.3	7.7	8.7	11.1	11.5	8.5
ビタミンE	mg ^{*2}	16.4	2.2	2.2	2.3	2.2	3.8	3.5	18.2	10.9	18.6	24.6	10.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	3.6	2.2	2.0	2.3	2.2	3.8	3.4	3.6	3.3	3.9	3.8	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	15.9	0.0	0.2	0.2	0.0	0.7	0.5	18.0	10.4	18.1	24.1	9.9
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.8	0.4	0.3	0.7	0.7
ビタミンK	µg	188	79	120	118	129	155	177	156	172	207	211	169
ビタミンB ₁	mg	4.03	0.27	0.24	1.68	2.98	2.32	2.66	3.33	2.72	4.48	6.23	2.95
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.26	0.24	0.28	2.98	2.29	0.51	0.51	0.44	0.40	0.47	0.46
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	3.93	0.06	0.00	1.64	0.13	0.40	2.66	3.26	2.61	4.45	6.17	2.85
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.01	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.14	0.35	0.08	0.19	0.32
ビタミンB ₂	mg	1.93	0.45	0.40	0.38	0.52	0.71	3.67	1.54	1.69	2.62	1.14	1.67
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.56	0.44	0.40	0.38	0.51	0.58	0.60	0.64	0.56	0.53	0.55	0.58
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	1.82	0.08	0.00	0.00	0.10	0.37	3.66	1.35	1.55	2.53	0.93	1.53
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.13	0.03	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.16	0.12	0.11	0.22	0.14
ナイアシン	mgNE ^{*3}	8.9	3.4	4.2	4.2	4.8	6.6	7.0	10.1	8.8	9.4	8.4	9.2
ビタミンB ₆	mg	3.88	0.44	0.29	0.28	0.33	0.73	4.02	3.51	2.49	3.76	6.66	2.85
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.43	0.29	0.28	0.30	0.41	0.42	0.54	0.51	0.53	0.54	0.52
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	3.80	0.09	0.00	0.00	0.11	0.60	4.01	3.39	2.40	3.70	6.58	2.75
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.19	0.00	0.05	0.00	0.00	0.09	0.16	0.21	0.18	0.12	0.32	0.19
ビタミンB ₁₂	µg	8.8	1.9	4.6	4.3	4.5	7.0	9.3	9.8	8.7	8.9	10.1	8.9
葉酸	µg	173	71	79	64	71	110	199	222	174	153	180	184
パントテン酸	mg	2.14	1.73	1.51	1.48	1.56	2.24	2.56	2.50	2.03	1.99	2.16	2.13
ビタミンC	mg	125	38	62	58	37	152	113	172	108	138	112	107
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	69	37	39	36	35	50	58	56	55	80	73	55
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	84	2	0	46	0	19	35	151	51	103	80	49
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	61	0	47	8	10	141	95	73	75	46	14	76
コレステロール	mg	208	159	134	154	179	170	232	250	210	210	190	217
食物繊維	g	6.8	4.3	3.6	3.9	4.5	5.8	5.5	5.4	6.0	7.0	8.1	5.9
水溶性	g	2.0	1.2	1.1	1.3	1.1	1.4	1.5	1.4	1.6	1.9	3.0	1.6
不溶性	g	5.0	3.0	2.6	2.7	3.3	4.2	4.1	4.0	4.4	5.2	5.5	4.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.7	3.0	2.3	2.8	2.8	4.0	4.3	4.5	4.4	5.0	4.7	4.4
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.4	8.3	7.1	6.1	6.4	6.9	6.0	7.9	7.1	6.9	6.8	7.2
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.4	9.6	7.9	6.9	7.3	7.5	7.1	9.4	7.9	8.1	8.1	8.2
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.0	13.3	10.8	9.8	10.9	10.6	11.0	13.7	13.0	13.2	13.6	13.2

第2表の3 栄養素等摂取量 平均値(女, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4721	62	138	141	153	154	134	419	1231	1443	846	1592	
エネルギー	kcal	1708	981	1307	1594	1876	2028	1917	1696	1722	1766	1613	1714
たんぱく質	g	64.2	34.3	46.6	56.9	67.4	73.6	70.9	62.8	62.8	68.6	62.5	62.8
うち動物性	g	34.4	19.3	26.9	33.3	38.6	42.6	42.7	34.8	33.4	35.9	32.0	33.7
脂質	g	51.3	31.0	43.2	55.0	62.3	69.2	67.2	56.4	54.2	50.1	40.7	54.5
うち動物性	g	25.3	16.3	22.9	30.1	33.6	36.8	34.5	27.5	26.3	24.0	20.0	26.5
炭水化物	g	239.7	139.1	179.5	213.0	255.5	270.4	249.1	225.1	234.3	252.7	244.1	231.8
カリウム	mg	2225	1201	1493	1826	2188	2261	2067	1927	2050	2524	2401	2019
カルシウム	mg	523	361	436	538	646	631	506	448	470	562	553	465
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	514	358	434	538	644	630	500	444	464	552	535	459
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	0	1	0	1	0	0	0	4	7	12	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	2	0	0	1	1	6	4	2	3	6	3
マグネシウム	mg	234	118	150	179	220	230	217	205	221	265	248	217
リン	mg	934	540	714	874	1046	1092	982	878	896	998	925	892
鉄	mg	7.6	3.7	4.7	5.5	6.5	7.2	7.3	7.1	7.3	8.7	8.1	7.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.5	3.6	4.7	5.5	6.4	7.1	7.2	7.0	7.0	8.5	8.0	7.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.2	0.0	0.2
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	4.2	5.6	6.9	8.2	8.8	8.4	7.5	7.4	7.7	7.2	7.4
銅	mg	1.08	0.56	0.69	0.84	1.04	1.13	1.04	1.00	1.02	1.20	1.15	1.02
ビタミンA	μgRE ^{*1}	591	337	446	458	623	661	542	624	524	656	617	548
ビタミンD	μg	7.2	3.2	3.7	3.6	4.7	5.5	6.6	6.5	6.3	8.7	8.4	6.4
ビタミンE	mg ^{*2}	8.8	3.7	4.7	5.4	6.3	6.8	7.0	6.6	8.6	9.4	11.8	8.1
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	6.6	3.7	4.7	5.4	6.3	6.8	7.0	6.4	6.4	7.3	6.5	6.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	2.0	1.9	5.2	1.6
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
ビタミンK	μg	230	96	125	132	181	186	200	197	207	277	266	205
ビタミンB ₁	mg	1.50	0.41	0.60	0.92	1.18	1.32	0.95	1.04	1.23	1.69	2.30	1.19
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.41	0.60	0.92	1.05	1.17	0.94	0.80	0.79	0.83	0.74	0.79
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.68	0.00	0.00	0.00	0.13	0.14	0.01	0.23	0.43	0.85	1.55	0.39
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.46	0.67	0.84	1.04	1.24	1.57	1.31	1.36	1.35	1.57	1.76	1.36
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.67	0.84	1.04	1.24	1.33	1.26	1.06	1.06	1.20	1.13	1.06
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	0.05	0.30	0.29	0.36	0.62	0.30
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE ^{*3}	13.6	5.8	7.9	9.3	11.2	13.2	13.6	13.1	13.6	15.3	13.5	13.6
__ナイアシン	mg	1.69	0.57	0.69	0.82	0.98	1.43	1.18	1.23	1.40	1.95	2.52	1.37
__ナイアシン(通常の食品:再掲)	mg	1.04	0.57	0.69	0.82	0.98	1.06	1.03	0.96	0.98	1.17	1.10	0.97
__ナイアシン(補助食品:再掲)	mg	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.37	0.14	0.27	0.42	0.77	1.41	0.39
__ナイアシン(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
__ナイアシン	μg	6.4	2.8	3.7	3.8	5.8	6.3	5.3	6.3	5.4	7.7	6.9	5.7
葉酸	μg	292	125	167	192	234	259	248	258	257	347	337	257
パントテン酸	mg	5.12	3.04	3.98	4.93	5.94	6.06	5.50	4.85	4.86	5.42	5.10	4.86
ビタミンC	mg	120	44	59	60	78	91	94	102	103	152	142	104
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	99	42	55	60	73	81	80	76	77	129	121	77
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	0	4	0	2	4	5	11	21	20	20	19
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	2	0	0	4	6	10	16	5	4	1	8
コレステロール	mg	299	165	249	290	327	365	395	322	303	302	265	306
食物繊維	g	14.3	6.6	8.7	10.7	13.0	13.3	12.6	12.5	13.0	16.6	16.0	12.9
水溶性	g	3.3	1.6	2.1	2.7	3.2	3.3	2.9	3.0	3.1	3.8	3.6	3.0
不溶性	g	10.4	4.8	6.3	7.8	9.4	9.7	9.2	9.0	9.4	12.1	11.7	9.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	9.9	4.7	6.1	7.5	8.8	10.0	9.7	9.3	9.7	10.9	10.4	9.7
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	26.5	27.0	29.4	30.9	29.8	30.4	31.2	29.2	27.9	25.2	22.3	28.2
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	58.4	59.3	56.3	54.8	55.7	55.0	54.0	55.9	57.4	59.2	62.3	57.1
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	51.8	51.4	55.7	57.6	56.7	57.2	59.0	53.1	51.6	50.5	48.9	51.9

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 2 表の 3 栄養素等摂取量 標準偏差 (女, 年齢階級別 再掲)

1人1日当たり

栄養素等別	総 数	年 齢 (歳)											
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4721	62	138	141	153	154	134	419	1231	1443	846	1592	
エネルギー	kcal	474	374	330	319	404	533	500	525	452	454	431	470
たんぱく質	g	21.4	16.2	15.6	13.7	16.1	19.2	23.0	22.9	19.0	22.1	21.8	20.1
うち動物性	g	16.8	12.3	13.6	11.3	13.0	14.8	18.3	18.5	15.2	17.8	17.0	16.1
脂質	g	22.5	16.7	16.7	17.3	19.0	25.5	26.1	26.2	22.1	20.6	18.8	23.0
うち動物性	g	15.0	11.3	14.4	11.6	13.2	18.4	18.7	17.6	14.8	13.7	12.5	15.5
炭水化物	g	70.7	51.3	48.4	48.6	66.3	76.2	74.9	68.1	66.0	71.5	68.6	66.6
カリウム	mg	881	606	447	551	637	798	770	810	742	924	944	762
カルシウム	mg	276	244	180	213	217	264	262	249	240	295	307	242
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	260	244	179	213	217	264	258	245	232	280	263	235
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	75	0	17	0	18	0	0	1	44	72	138	39
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	36	11	2	0	8	7	48	51	38	28	44	42
マグネシウム	mg	89	54	46	47	59	76	86	80	77	94	92	78
リン	mg	323	283	222	228	258	315	333	330	284	337	330	297
鉄	mg	4.1	1.8	1.7	1.5	1.9	2.5	3.3	3.6	4.8	4.3	3.2	4.6
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	1.8	1.7	1.5	1.9	2.3	3.2	3.5	2.7	3.4	3.1	2.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.6	3.9	2.8	0.3	3.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.4	0.0	0.0	0.5	0.7	0.0	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3
亜鉛	mg	2.6	1.9	1.9	2.1	2.2	2.2	2.7	3.1	2.5	2.6	2.6	2.6
銅	mg	0.39	0.26	0.20	0.23	0.28	0.37	0.34	0.38	0.34	0.42	0.39	0.35
ビタミンA	µgRE ^{*1}	751	297	490	239	613	598	380	1030	532	910	754	694
ビタミンD	µg	8.3	3.5	3.8	4.4	5.8	6.6	8.5	8.1	7.8	9.2	8.8	8.0
ビタミンE	mg ^{*2}	22.4	2.4	1.9	2.2	3.0	3.0	2.8	4.4	20.7	16.4	41.1	18.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg ^{*2}	3.4	2.4	1.9	2.2	3.0	3.0	2.8	3.4	3.3	3.6	3.6	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	22.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.7	20.0	15.7	41.0	17.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.4	4.0	2.5	0.2	3.6
ビタミンK	µg	183	95	77	82	120	118	148	156	163	208	198	163
ビタミンB ₁	mg	6.37	0.21	0.21	1.85	2.60	2.64	0.46	1.91	3.57	6.13	11.73	3.28
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.71	0.21	0.21	1.85	2.04	2.04	0.46	0.37	0.36	0.36	0.40	0.36
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	6.31	0.00	0.00	0.00	1.62	1.66	0.10	1.86	3.51	6.10	11.70	3.22
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.00	0.00	0.02	0.00	0.08	0.00	0.06	0.30	0.19	0.18	0.26
ビタミンB ₂	mg	3.44	0.40	0.34	0.33	0.41	2.51	0.65	2.79	2.44	2.37	6.52	2.57
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.40	0.34	0.33	0.41	0.49	0.55	0.50	0.46	0.50	0.49	0.47
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	3.39	0.00	0.00	0.00	0.00	2.43	0.34	2.74	2.36	2.31	6.47	2.50
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.15	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.07	0.14	0.19	0.20	0.13
ナイアシン	mgNE ^{*3}	6.8	3.1	3.9	3.1	4.5	4.9	6.3	8.1	6.2	7.0	7.2	6.7
ビタミンB ₆	mg	6.17	0.31	0.24	0.23	0.29	3.43	0.94	2.33	3.58	5.18	11.89	3.36
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.31	0.24	0.23	0.29	0.39	0.41	0.44	0.39	0.46	0.46	0.40
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	6.13	0.00	0.00	0.00	0.00	3.38	0.86	2.27	3.54	5.16	11.85	3.32
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.08	0.20	0.21	0.22	0.18
ビタミンB ₁₂	µg	7.0	2.6	4.2	3.8	5.6	5.4	5.2	8.2	5.7	8.2	6.9	6.5
葉酸	µg	153	59	70	63	97	108	102	162	118	163	168	132
パントテン酸	mg	1.86	1.53	1.25	1.28	1.69	1.83	1.82	2.05	1.65	1.91	1.87	1.77
ビタミンC	mg	163	34	55	38	70	113	116	153	159	177	188	160
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	33	33	38	49	79	62	58	56	90	77	57
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	131	0	43	0	20	27	31	90	137	145	166	129
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	58	14	3	0	45	81	89	110	63	47	11	79
コレステロール	mg	178	127	141	138	163	187	178	196	176	185	160	181
食物繊維	g	6.6	3.6	3.0	3.5	4.5	4.8	5.6	5.8	5.4	7.0	7.3	5.5
水溶性	g	1.8	1.0	0.8	1.0	1.1	1.4	1.4	1.5	1.4	1.8	2.5	1.4
不溶性	g	4.8	2.7	2.3	2.6	3.3	3.5	4.2	4.4	4.0	5.3	5.1	4.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.1	2.5	2.4	2.2	3.1	3.6	3.6	3.6	3.8	4.4	4.1	3.8
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.5	9.1	6.9	6.1	5.9	6.1	6.4	7.5	7.2	7.1	7.0	7.3
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.4	10.4	8.2	6.7	6.6	6.5	7.6	8.6	8.1	8.0	8.4	8.3
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.5	19.0	13.4	9.7	9.7	10.2	12.2	13.7	13.4	13.2	14.1	13.5

第3表 栄養素等摂取量 平均値（地域ブロック別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	地域ブロック別												
		北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州	
対象者数	8885	389	737	2048	781	441	1263	1098	205	709	294	567	353	
エネルギー	kcal	1898	1866	1936	1895	1932	1881	1874	1887	2051	1913	1912	1895	1820
たんぱく質	g	69.8	69.1	73.0	70.1	70.2	69.0	68.6	70.4	72.4	68.5	71.6	69.4	66.1
うち動物性	g	38.0	39.0	39.3	38.1	37.2	38.0	36.5	39.0	39.0	37.4	38.8	38.1	36.2
脂質	g	55.1	54.2	52.5	56.4	54.2	51.2	55.3	56.3	61.6	55.0	51.8	56.9	51.9
うち動物性	g	27.7	27.9	27.5	28.5	26.9	25.8	26.4	28.3	30.8	29.3	25.8	29.0	25.6
炭水化物	g	264.1	259.9	275.2	260.2	274.9	269.3	260.3	257.9	286.2	267.4	273.6	258.8	251.1
カリウム	mg	2306	2160	2414	2313	2535	2353	2286	2220	2326	2187	2453	2265	2148
カルシウム	mg	531	502	539	534	556	512	532	515	576	519	595	528	494
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	524	497	533	527	551	497	526	511	575	515	586	512	491
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	2	2	6	2	5	4	1	0	2	1	13	1
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	3	4	2	2	10	2	2	1	2	8	3	2
マグネシウム	mg	247	230	256	248	264	243	246	241	254	236	264	241	235
リン	mg	1000	990	1041	1010	1028	990	997	988	1015	978	1038	970	927
鉄	mg	7.9	7.5	8.1	7.9	8.2	7.8	8.1	8.0	8.8	7.3	8.4	7.8	7.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.8	7.2	8.0	7.8	8.2	7.7	7.9	7.8	8.5	7.3	8.3	7.7	7.6
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.1	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.2	7.8	8.3	8.2	8.1	8.0	8.1	8.5	8.8	8.2	8.3	8.1	7.7
銅	mg	1.16	1.13	1.25	1.16	1.23	1.17	1.15	1.13	1.18	1.14	1.21	1.15	1.09
ビタミンA	μgRE ^{*1}	615	643	532	649	631	604	583	650	698	590	597	609	566
ビタミンD	μg	7.6	9.2	10.1	7.5	7.7	8.6	7.3	6.9	7.0	6.8	8.5	6.9	6.0
ビタミンE	mg ^{*2}	8.6	7.1	8.1	9.0	8.7	7.7	9.0	8.9	7.2	7.9	8.2	10.5	7.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg ^{*2}	6.9	6.6	7.0	7.0	7.0	7.0	6.9	7.0	7.2	6.2	6.9	6.8	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg ^{*2}	1.7	0.5	1.0	2.0	1.7	0.7	1.9	1.9	0.0	1.6	1.2	3.6	0.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0
ビタミンK	μg	235	206	275	238	283	239	214	213	247	218	240	223	230
ビタミンB ₁	mg	1.43	0.90	1.11	1.51	1.50	1.45	1.47	1.39	0.98	1.47	1.69	1.82	1.48
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.82	0.86	0.89	0.92	0.82	0.82	0.84	0.92	1.06	0.84	0.83	0.80
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.55	0.08	0.24	0.62	0.58	0.61	0.63	0.55	0.06	0.41	0.79	0.98	0.68
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.06	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.46	1.19	1.36	1.46	1.40	1.60	1.65	1.36	1.28	1.48	1.62	1.49	1.41
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.12	1.19	1.20	1.24	1.12	1.15	1.17	1.18	1.11	1.14	1.19	1.19
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.28	0.07	0.16	0.26	0.16	0.46	0.49	0.18	0.10	0.36	0.42	0.29	0.21
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE ^{*3}	15.0	14.0	16.0	15.2	15.3	15.1	15.0	14.7	14.9	14.5	15.5	14.3	14.6
ビタミンB ₆	mg	1.67	1.14	1.45	1.87	1.66	1.64	1.81	1.52	1.36	1.64	2.20	1.55	1.57
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.06	1.16	1.15	1.20	1.12	1.12	1.09	1.15	1.08	1.16	1.11	1.07
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.54	0.08	0.27	0.72	0.46	0.50	0.68	0.43	0.20	0.56	0.98	0.43	0.49
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.00	0.01	0.00	0.06	0.01	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	7.1	8.2	8.1	7.1	6.8	7.3	7.1	7.2	5.8	6.8	6.2	6.1	5.9
葉酸	μg	299	259	307	298	334	299	299	293	301	274	309	302	294
パントテン酸	mg	5.46	5.32	5.69	5.57	5.73	5.49	5.35	5.33	5.48	5.34	5.37	5.42	5.06
ビタミンC	mg	113	92	114	119	123	123	113	103	102	93	130	122	115
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	85	97	95	112	99	97	87	96	80	111	98	101
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	13	7	9	16	11	16	13	15	6	6	15	18	11
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	0	7	7	1	8	3	1	0	7	4	6	3
コレステロール	mg	323	330	318	317	298	330	322	341	344	328	364	327	302
食物繊維	g	14.6	13.6	15.8	14.5	16.3	15.0	14.3	13.7	14.7	13.9	15.2	14.2	13.6
水溶性	g	3.4	3.2	3.6	3.4	3.7	3.3	3.4	3.1	3.4	3.2	3.4	3.3	3.3
不溶性	g	10.6	9.9	11.6	10.5	11.8	11.0	10.4	10.0	10.6	10.2	10.9	10.3	9.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.6	10.3	11.8	10.8	11.5	10.6	10.3	10.1	10.6	10.2	10.7	10.3	9.7
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	25.8	25.9	24.1	26.4	25.0	24.2	26.2	26.7	26.8	25.8	24.2	26.7	25.4
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	59.3	59.1	60.7	58.6	60.4	61.0	59.1	58.3	59.1	59.8	60.8	58.5	60.0
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	52.5	53.7	51.9	52.6	51.1	53.5	50.9	53.5	52.5	53.0	52.1	53.3	53.3

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 3 表 栄養素等摂取量 標準偏差 (地域ブロック別)

1人1日当たり

栄養素等別	総 数	地域ブロック別												
		北海道	東 北	関東I	関東II	北 陸	東 海	近畿I	近畿II	中 国	四 国	北九州	南九州	
対象者数	8885	389	737	2048	781	441	1263	1098	205	709	294	567	353	
エネルギー	kcal	591	600	620	602	551	592	570	555	600	684	568	572	545
たんぱく質	g	24.6	26.6	26.7	24.1	23.5	24.1	24.8	23.9	23.9	26.0	23.3	24.1	22.7
うち動物性	g	19.2	22.8	20.6	18.7	19.2	18.0	19.8	18.9	17.5	19.4	18.6	18.4	16.9
脂質	g	25.2	25.3	25.1	26.0	24.1	26.4	25.3	23.2	24.7	26.7	24.4	24.6	23.9
うち動物性	g	16.8	17.2	17.7	17.4	15.6	17.9	16.4	15.7	16.3	18.9	15.8	15.6	15.3
炭水化物	g	85.6	85.9	90.0	85.8	82.4	89.4	81.0	83.0	84.5	95.9	84.0	81.7	80.3
カリウム	mg	909	882	985	925	984	917	886	839	859	871	965	832	833
カルシウム	mg	283	319	274	282	278	269	293	276	289	247	273	330	262
__カルシウム(通常の食品 : 再掲)	mg	273	312	269	271	270	246	289	271	287	246	256	279	261
__カルシウム(補助食品 : 再掲)	mg	59	25	25	67	25	51	33	29	4	18	9	170	13
__カルシウム(強化食品 : 再掲)	mg	33	22	30	19	24	100	21	27	15	26	57	29	16
マグネシウム	mg	95	88	102	95	99	92	95	90	98	97	95	89	96
リン	mg	354	389	367	350	345	350	364	351	343	364	332	331	334
鉄	mg	3.8	5.8	3.3	3.6	3.2	3.4	3.7	4.5	5.3	3.0	3.5	3.1	3.1
__鉄(通常の食品 : 再掲)	mg	3.3	3.1	3.3	3.3	3.2	3.3	3.3	3.3	3.9	3.0	3.4	3.0	3.0
__鉄(補助食品 : 再掲)	mg	1.9	5.1	0.2	1.4	0.2	0.8	1.6	3.1	3.5	0.3	0.1	0.7	0.1
__鉄(強化食品 : 再掲)	mg	0.3	0.0	0.3	0.2	0.3	0.0	0.5	0.2	0.5	0.1	0.9	0.3	0.5
亜鉛	mg	3.1	2.9	3.3	3.1	2.7	2.8	3.2	3.3	3.3	3.7	2.9	2.8	2.6
銅	mg	0.44	0.40	0.49	0.44	0.41	0.43	0.41	0.41	0.41	0.50	0.42	0.43	0.39
ビタミンA	µgRE ^{*1}	909	1127	480	876	774	935	1046	934	1350	1005	892	759	846
ビタミンD	µg	9.1	10.1	11.0	9.4	8.8	9.8	8.8	8.5	7.9	8.0	8.3	8.4	6.0
ビタミンE	mg ^{*2}	19.8	7.1	11.1	20.5	17.1	10.4	24.0	23.1	3.5	24.4	13.4	27.7	5.7
__ビタミンE(通常の食品 : 再掲)	mg ^{*2}	3.5	3.4	3.6	3.6	3.1	3.8	3.6	3.7	3.5	3.1	2.7	3.6	3.8
__ビタミンE(補助食品 : 再掲)	mg ^{*2}	19.4	6.3	10.4	20.1	16.8	9.4	23.4	22.8	0.0	24.2	12.8	27.3	4.4
__ビタミンE(強化食品 : 再掲)	mg ^{*2}	1.8	0.0	0.1	0.2	0.3	0.2	4.0	0.2	0.2	1.1	1.1	3.9	0.3
ビタミンK	µg	186	174	205	192	202	196	172	165	214	172	183	167	178
ビタミンB ₁	mg	5.40	0.89	2.49	5.87	5.19	4.73	6.93	5.88	0.66	3.84	6.02	6.36	5.34
__ビタミンB ₁ (通常の食品 : 再掲)	mg	0.76	0.36	0.40	0.43	0.52	0.35	0.35	0.38	0.43	2.31	0.38	0.39	0.39
__ビタミンB ₁ (補助食品 : 再掲)	mg	5.33	0.73	2.40	5.85	5.13	4.68	6.89	5.85	0.48	3.05	5.96	6.31	5.31
__ビタミンB ₁ (強化食品 : 再掲)	mg	0.20	0.00	0.06	0.02	0.01	0.27	0.41	0.09	0.00	0.19	0.51	0.08	0.06
ビタミンB ₂	mg	2.84	0.93	1.46	2.25	1.46	2.68	5.43	1.67	0.74	2.93	3.39	2.63	1.11
__ビタミンB ₂ (通常の食品 : 再掲)	mg	0.52	0.55	0.53	0.53	0.51	0.47	0.49	0.51	0.53	0.52	0.49	0.61	0.53
__ビタミンB ₂ (補助食品 : 再掲)	mg	2.76	0.59	1.35	2.18	1.34	2.59	5.40	1.57	0.55	2.85	3.25	2.47	0.96
__ビタミンB ₂ (強化食品 : 再掲)	mg	0.15	0.00	0.06	0.05	0.01	0.27	0.17	0.12	0.00	0.05	0.53	0.11	0.10
ナイアシン	mgNE ^{*3}	8.0	8.0	8.9	7.9	8.0	8.5	8.8	7.2	6.9	7.9	8.4	7.1	7.5
ビタミンB ₆	mg	5.22	0.88	2.80	7.16	4.37	2.60	5.31	4.57	1.21	4.82	8.92	4.02	3.86
__ビタミンB ₆ (通常の食品 : 再掲)	mg	0.49	0.44	0.51	0.52	0.47	0.48	0.51	0.45	0.46	0.50	0.50	0.44	0.45
__ビタミンB ₆ (補助食品 : 再掲)	mg	5.17	0.69	2.65	7.13	4.32	2.49	5.24	4.53	1.12	4.76	8.88	3.96	3.83
__ビタミンB ₆ (強化食品 : 再掲)	mg	0.18	0.00	0.16	0.11	0.01	0.29	0.26	0.12	0.17	0.07	0.55	0.17	0.10
ビタミンB ₁₂	µg	7.9	11.0	7.8	7.5	6.8	7.4	9.1	8.1	7.2	8.2	7.1	6.7	6.2
葉酸	µg	163	161	144	165	166	164	160	152	185	181	182	152	155
パントテン酸	mg	2.03	1.99	2.08	2.13	1.97	1.97	1.98	1.91	2.02	2.13	2.06	1.87	1.83
ビタミンC	mg	147	113	137	157	139	161	146	130	82	102	149	215	146
__ビタミンC(通常の食品 : 再掲)	mg	73	74	71	77	76	76	73	65	72	61	80	66	84
__ビタミンC(補助食品 : 再掲)	mg	112	85	84	118	117	116	117	103	39	53	117	179	111
__ビタミンC(強化食品 : 再掲)	mg	59	3	82	74	12	85	43	31	2	62	60	82	34
コレステロール	mg	195	212	191	192	181	187	207	194	194	190	214	198	168
食物繊維	g	6.7	5.5	7.3	6.7	7.4	6.5	6.6	6.2	5.9	6.4	7.0	6.1	7.5
水溶性	g	1.9	1.5	1.8	1.8	1.9	1.5	1.9	1.4	1.3	1.8	2.0	1.6	4.0
不溶性	g	4.9	4.1	5.5	5.0	5.4	4.9	4.8	4.6	4.3	4.7	4.8	4.5	4.7
食塩(ナトリウム × 2.54/1000)	g	4.5	4.3	4.8	4.5	4.8	4.6	4.3	3.8	4.4	4.8	4.1	4.4	4.2
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.5	7.8	7.5	7.3	7.6	8.2	7.4	7.2	6.9	7.5	7.9	7.3	7.6
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.4	8.9	8.6	8.3	8.3	9.1	8.5	8.2	7.4	8.5	8.6	8.2	8.4
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.3	15.1	13.4	13.5	13.7	12.1	13.8	12.7	11.7	12.7	13.3	12.5	13.0

第4表の1 食品群別摂取量 平均値（全国，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	8885	488	795	393	665	1201	1107	1268	1426	1542	7209	1280	954
総量	2084.5	1255.6	1824.0	2005.4	1951.2	2087.0	2127.7	2297.2	2350.9	2104.5	2173.6	2273.4	2002.2
動物性食品	323.5	325.3	499.0	413.7	303.3	299.1	292.2	306.3	304.9	291.3	299.1	305.3	278.9
植物性食品	1761.0	930.3	1324.9	1591.7	1647.9	1788.0	1835.5	1991.0	2046.1	1813.2	1874.5	1968.1	1723.3
穀類	445.7	264.4	424.1	513.1	455.0	476.2	465.1	453.3	461.2	434.5	456.6	462.2	415.7
米・加工品	337.7	187.8	312.4	408.9	340.2	350.6	349.4	340.1	353.5	343.8	346.7	357.5	333.7
小麦・加工品	99.0	71.2	106.6	101.6	108.4	115.8	107.0	103.7	95.0	80.2	99.9	94.3	70.6
いも類	56.3	37.6	60.5	55.4	54.5	47.3	55.8	57.0	61.8	62.8	57.2	62.3	60.6
砂糖・甘味料類	6.7	3.7	6.0	6.5	6.1	6.1	6.0	7.3	7.7	8.2	7.0	8.1	8.0
豆類	56.0	28.4	41.3	43.1	49.4	47.9	51.0	64.5	71.1	67.1	60.1	67.4	64.9
種実類	2.0	0.7	1.8	1.2	1.3	1.4	1.3	2.4	3.1	2.7	2.2	2.8	2.6
野菜類	276.7	140.0	243.7	267.6	248.5	251.3	265.7	301.9	334.1	305.5	290.1	324.6	297.1
緑黄色野菜	92.2	50.0	74.0	79.7	74.2	84.6	81.8	98.5	114.1	113.6	97.7	114.6	110.8
その他の野菜	160.9	79.8	156.6	164.2	152.4	147.9	157.6	177.5	189.8	163.5	166.6	179.2	159.7
果実類	111.6	109.0	95.0	85.1	77.0	66.3	71.3	125.7	161.9	148.7	115.0	162.0	139.9
きのこ類	16.0	7.8	13.1	14.7	15.5	14.7	14.3	18.5	19.9	17.5	17.0	19.1	16.4
藻類	11.4	5.8	9.3	10.3	8.6	10.0	10.8	12.2	13.5	14.9	12.1	14.3	15.0
魚介類	80.2	35.9	53.1	60.9	69.6	65.1	74.2	98.6	104.6	96.1	87.2	104.0	91.2
肉類	82.6	61.8	102.2	140.0	105.8	102.2	96.8	77.2	63.8	51.0	78.8	59.0	47.1
卵類	35.6	27.2	35.1	50.6	37.6	36.3	35.9	36.8	35.3	32.2	35.4	34.2	31.2
乳類	123.9	199.3	307.1	160.5	88.8	94.1	83.9	92.5	100.3	111.1	96.6	107.1	108.7
油脂類	10.2	7.9	11.0	14.8	12.3	12.2	11.5	10.9	8.9	6.7	10.0	8.1	6.1
菓子類	26.3	35.8	43.6	34.5	27.6	23.3	23.7	24.7	21.3	21.9	23.3	19.8	22.5
嗜好飲料類	634.4	233.8	294.0	447.9	586.0	716.2	744.1	789.6	759.7	618.9	709.2	704.4	570.6
調味料・香辛料類	93.0	46.1	75.2	85.6	92.3	102.6	102.7	103.8	103.4	86.1	98.5	96.9	83.8
補助栄養素・特定保健用食品	15.8	10.4	7.7	13.7	15.2	13.8	13.6	20.2	19.5	18.7	17.2	17.2	20.8

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

第4表の1 食品群別摂取量 標準偏差（全国，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	8885	488	795	393	665	1201	1107	1268	1426	1542	7209	1280	954
総量	740.4	402.4	520.4	659.8	753.7	708.5	744.7	758.8	751.6	680.3	740.9	731.5	658.8
動物性食品	184.7	188.9	199.4	248.8	186.1	167.5	148.6	162.7	165.9	168.3	165.7	164.7	165.9
植物性食品	703.1	337.4	456.5	569.3	689.3	669.3	699.1	712.0	704.9	622.9	692.0	678.9	600.1
穀類	181.6	104.5	160.6	216.0	191.0	186.1	177.6	166.7	178.4	175.5	178.6	179.3	167.6
米・加工品	188.2	95.6	173.5	209.3	201.5	192.9	189.4	180.4	188.8	183.1	188.2	192.3	172.8
小麦・加工品	106.7	72.4	97.6	106.3	114.2	122.6	113.9	109.5	104.2	93.4	109.4	101.4	85.0
いも類	68.1	45.9	56.3	62.5	70.6	60.4	67.0	72.2	75.9	73.1	70.6	76.6	68.7
砂糖・甘味料類	8.7	5.1	7.5	10.2	9.1	8.5	8.3	8.7	8.9	9.3	8.9	9.4	9.2
豆類	70.8	36.8	48.3	57.4	71.5	64.5	66.0	76.1	83.0	76.4	74.5	77.2	76.4
種実類	7.5	2.5	4.7	3.1	4.7	5.8	4.2	8.3	10.6	9.6	8.1	9.0	10.0
野菜類	166.9	95.3	121.4	158.6	151.6	156.4	157.3	167.1	187.3	172.7	170.8	184.2	168.4
緑黄色野菜	84.6	44.9	57.8	62.5	72.6	80.8	71.1	85.4	100.9	97.5	88.9	97.3	98.8
その他の野菜	114.9	59.7	87.9	109.9	107.7	105.5	110.7	120.9	132.0	118.6	118.5	128.6	116.7
果実類	139.7	117.4	124.4	144.2	116.6	105.8	103.5	149.1	166.9	145.4	142.2	157.2	141.6
きのこ類	27.8	14.5	19.4	23.9	28.4	26.4	23.2	31.1	33.9	29.3	29.3	33.4	27.4
藻類	21.0	11.8	19.6	19.3	17.3	20.0	21.3	19.3	22.5	25.1	21.6	23.7	25.8
魚介類	76.7	40.2	52.2	58.2	71.6	67.9	73.9	81.1	84.8	83.5	79.9	84.6	83.2
肉類	75.8	48.0	68.5	105.6	89.0	83.9	75.4	71.0	63.2	55.7	74.4	59.2	54.7
卵類	35.0	27.8	31.9	38.7	38.1	36.0	34.0	37.1	36.6	31.1	35.3	33.9	30.7
乳類	155.4	170.9	182.0	219.6	137.0	132.2	117.8	126.7	128.6	131.1	128.9	128.5	130.2
油脂類	9.4	7.0	8.0	11.4	10.1	10.2	9.0	9.6	9.3	7.8	9.5	9.2	7.2
菓子類	46.6	45.4	61.0	59.2	50.5	42.4	45.6	44.7	43.4	37.6	43.4	39.1	37.7
嗜好飲料類	520.7	211.2	293.8	373.3	532.9	551.5	586.4	559.6	512.4	440.3	531.9	487.4	416.9
調味料・香辛料類	89.1	46.5	66.1	78.6	85.6	104.9	94.4	93.6	97.7	76.3	92.7	91.9	74.0
補助栄養素・特定保健用食品	67.2	34.1	35.3	61.1	63.5	72.6	72.6	89.3	65.0	62.3	71.6	53.2	68.9

第 4 表の 2 食品群別摂取量 平均値 (男, 年齢階級別)

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢 (歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3328	604	410
総量	2255.8	1310.9	1928.8	2204.5	2175.3	2324.9	2306.1	2473.3	2545.3	2267.9	2366.4	2443.1	2179.4
動物性食品	346.1	337.3	532.9	464.7	326.7	312.2	306.1	321.0	324.7	317.1	317.6	327.0	308.9
植物性食品	1909.7	973.5	1395.9	1739.8	1848.6	2012.6	2000.1	2152.3	2220.6	1950.8	2048.8	2116.2	1870.5
穀類	518.2	287.9	460.9	615.4	555.1	570.0	543.8	534.5	535.2	496.6	535.9	528.0	477.6
米・加工品	403.2	208.2	347.2	502.0	445.3	437.0	424.0	414.4	416.9	391.3	418.1	415.1	378.4
小麦・加工品	104.1	74.2	107.8	112.2	103.6	120.9	107.0	108.6	101.9	93.1	105.3	102.0	84.3
いも類	58.6	40.7	64.2	58.6	61.5	48.0	57.8	58.3	62.1	66.1	59.2	62.7	64.1
砂糖・甘味料類	6.8	4.0	6.0	6.4	6.3	6.2	6.6	6.8	7.6	8.3	7.1	7.7	8.3
豆類	57.2	29.6	41.9	43.6	50.6	47.7	54.4	64.8	71.9	71.3	61.8	69.1	70.4
種実類	2.0	0.5	2.0	1.2	1.3	1.3	1.3	2.3	3.0	3.0	2.2	2.7	3.0
野菜類	283.3	140.7	248.7	284.2	254.8	258.5	274.0	304.3	338.3	321.0	297.7	325.9	317.9
緑黄色野菜	91.8	48.7	76.4	82.5	75.6	85.6	84.9	91.5	110.4	117.9	97.3	108.2	120.2
その他の野菜	166.7	81.4	160.8	179.3	156.9	156.2	161.3	183.1	194.5	172.7	172.9	183.2	169.4
果実類	100.1	110.7	93.9	80.2	70.7	57.9	60.5	99.2	144.9	139.9	101.3	151.1	137.6
きのこ類	16.1	7.6	13.5	12.8	14.0	15.3	13.8	17.5	20.8	19.3	17.2	20.1	18.9
藻類	11.8	7.0	10.6	10.4	10.1	9.2	11.9	12.0	13.0	15.6	12.3	14.1	16.0
魚介類	88.8	38.4	56.0	64.7	76.8	73.7	84.8	109.9	116.1	108.1	97.8	115.9	103.4
肉類	95.9	62.6	108.8	166.1	121.9	126.1	111.5	92.2	71.9	59.3	92.6	66.1	55.4
卵類	38.6	27.6	36.5	53.6	41.3	40.1	36.7	41.1	38.7	35.8	38.7	38.5	34.1
乳類	121.7	207.7	330.1	178.6	85.5	71.1	71.7	76.6	97.2	113.0	87.4	105.5	115.3
油脂類	11.4	8.4	11.8	15.8	14.1	13.8	12.7	12.3	10.2	7.2	11.3	9.0	6.8
菓子類	23.1	37.4	41.9	36.6	24.3	18.0	18.4	17.4	18.1	20.0	19.0	18.6	20.7
嗜好飲料類	703.7	241.7	315.9	467.5	668.0	840.5	812.5	884.3	861.4	674.4	797.4	787.1	619.9
調味料・香辛料類	102.7	48.2	77.7	94.3	103.3	113.6	119.9	116.2	117.0	91.5	110.2	106.1	88.2
補助栄養素・特定保健用食品	16.0	10.3	8.4	14.5	15.7	14.0	13.9	23.6	18.1	17.6	17.4	14.8	21.9

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

第 4 表の 2 食品群別摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別)

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢 (歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3328	604	410
総量	798.2	431.6	534.4	697.5	823.8	758.0	830.5	850.4	766.9	710.7	794.2	751.2	695.4
動物性食品	195.0	178.5	214.9	282.5	195.1	170.6	149.8	170.5	168.3	178.5	171.1	170.2	179.6
植物性食品	763.9	364.7	466.3	599.7	769.6	718.0	777.9	804.8	727.0	651.7	746.4	697.5	635.4
穀類	198.2	106.6	178.0	228.2	196.0	191.7	185.0	172.1	189.6	201.1	190.7	196.6	196.5
米・加工品	210.6	98.9	191.8	219.6	209.0	206.7	205.0	197.0	212.3	217.2	208.8	220.6	206.7
小麦・加工品	115.8	74.4	101.9	120.1	116.3	139.6	120.7	121.8	111.0	105.5	119.2	109.3	97.5
いも類	71.1	50.4	59.3	68.1	77.2	62.1	69.3	70.9	78.5	79.9	73.6	84.3	69.7
砂糖・甘味料類	8.9	5.7	7.2	9.4	9.7	9.2	9.8	8.6	8.3	9.8	9.2	9.0	9.7
豆類	73.6	38.0	47.3	59.1	69.6	64.2	70.5	80.0	86.1	83.9	78.0	79.4	86.2
種実類	8.2	1.4	4.7	3.4	5.5	6.7	4.1	7.7	11.5	12.1	9.0	9.1	13.5
野菜類	172.3	89.6	121.0	163.2	146.1	160.1	168.8	176.5	188.9	184.9	177.2	185.2	184.6
緑黄色野菜	84.2	40.4	62.0	65.5	69.5	81.0	74.4	81.5	97.7	101.7	88.6	93.3	106.1
その他の野菜	119.5	57.1	89.4	117.8	104.9	111.9	118.3	125.4	136.5	125.4	123.5	131.4	125.6
果実類	135.2	123.3	120.1	153.4	114.7	108.9	102.3	131.5	164.5	138.9	136.5	163.0	135.1
きのこ類	29.0	13.1	20.9	20.4	28.4	28.6	24.2	29.9	37.4	31.9	30.9	36.3	30.2
藻類	21.2	14.1	22.4	18.4	19.6	16.8	23.4	18.9	20.8	26.3	21.6	22.9	27.6
魚介類	84.2	43.1	51.8	60.6	77.4	76.2	83.1	89.7	90.5	94.2	88.2	92.5	94.4
肉類	86.0	46.4	76.0	124.4	99.0	95.9	82.9	83.2	68.5	61.8	84.1	65.7	60.9
卵類	36.8	27.2	33.2	42.1	42.3	37.2	35.5	38.7	38.2	33.4	37.2	36.1	32.5
乳類	164.9	161.5	194.8	257.3	144.9	122.8	112.6	123.0	129.0	138.8	129.1	132.6	140.0
油脂類	10.1	7.0	8.4	12.4	10.6	11.0	9.7	10.1	10.2	8.3	10.2	10.3	7.9
菓子類	46.3	45.4	62.5	66.0	52.5	39.0	42.0	40.9	43.2	36.4	41.6	40.4	36.9
嗜好飲料類	590.5	227.5	310.8	419.4	612.6	617.6	679.6	662.7	563.8	473.5	604.2	527.5	447.5
調味料・香辛料類	96.4	48.9	67.1	86.8	93.8	113.0	105.6	101.4	104.5	80.4	100.6	100.0	78.6
補助栄養素・特定保健用食品	72.3	34.0	32.5	67.0	68.6	75.5	82.0	110.7	60.5	58.3	77.7	50.9	67.6

第4表の3 食品群別摂取量 平均値(女, 年齢階級別)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3881	676	544
総量	1933.4	1200.9	1722.0	1797.0	1762.5	1892.7	1959.5	2145.5	2181.5	1970.1	2008.3	2121.8	1868.7
動物性食品	303.6	313.5	466.1	360.4	283.6	288.3	279.1	293.6	287.6	270.0	283.3	285.9	256.3
植物性食品	1629.8	887.4	1255.9	1436.6	1478.9	1604.4	1680.5	1851.9	1894.0	1700.1	1725.0	1835.9	1612.4
穀類	381.7	241.1	388.3	406.0	370.8	399.5	390.9	383.4	396.7	383.4	388.7	403.4	369.0
米・加工品	279.9	167.6	278.5	311.5	251.6	280.0	279.1	276.1	298.4	304.8	285.6	306.0	300.0
小麦・加工品	94.6	68.3	105.6	90.4	112.5	111.7	107.1	99.5	88.9	69.6	95.3	87.4	60.4
いも類	54.3	34.5	56.9	51.9	48.7	46.7	53.9	55.8	61.5	60.1	55.4	61.9	57.9
砂糖・甘味料類	6.7	3.5	5.9	6.5	5.9	6.1	5.4	7.7	7.7	8.1	7.0	8.3	7.8
豆類	54.9	27.3	40.8	42.6	48.4	48.2	47.8	64.3	70.3	63.6	58.7	65.8	60.7
種実類	2.0	0.8	1.7	1.2	1.2	1.5	1.3	2.5	3.1	2.5	2.2	2.9	2.3
野菜類	270.9	139.4	238.9	250.4	243.2	245.4	257.9	299.9	330.4	292.6	283.6	323.4	281.4
緑黄色野菜	92.5	51.4	71.7	76.8	73.0	83.8	78.9	104.5	117.4	110.0	98.0	120.4	103.7
その他の野菜	155.7	78.1	152.6	148.4	148.7	141.2	154.0	172.6	185.7	155.9	161.2	175.6	152.5
果実類	121.7	107.3	96.0	90.1	82.2	73.1	81.4	148.5	176.7	155.9	126.8	171.7	141.6
きのこ類	16.0	8.0	12.7	16.7	16.8	14.3	14.7	19.4	19.1	16.0	16.8	18.2	14.6
藻類	11.1	4.5	8.0	10.3	7.3	10.5	9.8	12.4	14.0	14.2	11.9	14.6	14.3
魚介類	72.6	33.4	50.4	56.9	63.6	58.1	64.2	88.9	94.5	86.3	78.2	93.4	82.0
肉類	70.9	60.9	95.8	112.7	92.3	82.7	83.1	64.2	56.8	44.3	66.9	52.6	40.9
卵類	32.9	26.9	33.7	47.6	34.5	33.1	35.1	33.1	32.3	29.2	32.5	30.3	29.1
乳類	125.9	191.0	284.8	141.5	91.7	112.8	95.4	106.2	103.1	109.5	104.5	108.6	103.8
油脂類	9.2	7.4	10.3	13.8	10.8	11.0	10.4	9.8	7.8	6.2	9.0	7.3	5.7
菓子類	29.2	34.3	45.2	32.3	30.4	27.7	28.7	31.1	24.1	23.5	27.1	20.8	23.9
嗜好飲料類	573.2	225.9	272.7	427.3	516.9	614.7	679.6	707.9	671.1	573.3	633.5	630.6	533.4
調味料・香辛料類	84.4	44.1	72.8	76.5	83.1	93.7	86.6	93.1	91.5	81.7	88.5	88.6	80.4
補助栄養素・特定保健用食品	15.7	10.6	7.1	12.8	14.8	13.7	13.4	17.3	20.7	19.6	17.1	19.2	20.0

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

第4表の3 食品群別摂取量 標準偏差(女, 年齢階級別)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3881	676	544
総量	648.9	363.8	485.7	546.6	631.3	599.6	608.1	632.2	695.5	623.2	647.8	679.0	596.6
動物性食品	172.6	198.4	177.2	194.6	176.0	164.3	146.3	154.6	162.0	156.4	159.2	157.3	151.0
植物性食品	615.7	302.7	436.4	491.3	561.4	564.3	574.7	587.0	648.3	574.3	602.9	633.7	547.1
穀類	136.8	97.1	132.4	136.6	139.2	141.0	132.9	125.1	139.0	130.9	134.6	138.0	123.0
米・加工品	142.9	87.8	146.0	143.9	144.7	147.2	141.3	135.5	144.7	137.8	142.4	144.8	132.5
小麦・加工品	97.9	70.4	93.3	88.6	112.4	106.6	107.2	97.6	97.5	80.7	100.0	93.4	72.6
いも類	65.2	40.8	53.1	56.0	64.0	59.0	64.8	73.3	73.5	67.0	67.8	69.0	67.8
砂糖・甘味料類	8.4	4.5	7.9	11.0	8.5	7.8	6.5	8.7	9.4	8.9	8.5	9.6	8.8
豆類	68.2	35.6	49.3	55.6	73.1	64.7	61.4	72.6	80.2	69.5	71.3	75.2	67.8
種実類	6.7	3.3	4.7	2.7	3.8	5.0	4.3	8.9	9.7	6.8	7.2	9.0	6.2
野菜類	161.9	100.8	121.8	152.2	156.0	153.2	145.5	158.7	185.9	160.9	164.9	183.3	153.4
緑黄色野菜	84.9	49.1	53.2	59.1	75.3	80.7	67.7	88.3	103.5	93.9	89.2	100.5	97.7
その他の野菜	110.5	62.2	86.4	98.8	110.1	99.4	103.0	116.7	127.9	112.1	113.7	126.1	109.1
果実類	142.8	111.3	128.5	134.0	118.0	102.7	103.7	159.2	167.7	150.2	145.8	151.2	146.5
きのこ類	26.7	15.8	17.9	27.0	28.5	24.4	22.3	32.1	30.5	27.0	27.8	30.6	25.0
藻類	20.8	8.9	16.2	20.2	15.0	22.2	19.2	19.7	23.8	24.1	21.7	24.4	24.3
魚介類	68.6	36.9	52.5	55.4	65.7	59.4	62.5	71.6	78.2	72.0	70.7	75.2	72.3
肉類	63.2	49.6	59.6	72.2	77.1	66.6	64.7	55.5	57.2	49.1	62.5	51.9	48.7
卵類	33.0	28.5	30.6	34.7	34.0	34.7	32.5	35.2	34.8	28.8	33.3	31.4	29.1
乳類	146.5	179.7	165.9	170.1	130.1	136.7	121.4	128.3	128.3	124.5	128.2	124.7	122.1
油脂類	8.7	7.1	7.4	10.2	9.5	9.3	8.2	9.0	8.3	7.3	8.7	8.0	6.5
菓子類	46.6	45.3	59.4	51.2	48.6	44.5	48.2	46.9	43.5	38.6	44.6	38.0	38.4
嗜好飲料類	441.4	193.8	275.0	317.7	444.4	467.5	474.0	436.6	444.8	405.7	447.4	435.9	388.6
調味料・香辛料類	81.1	43.9	65.2	68.1	77.0	97.0	79.1	85.0	89.7	72.5	84.2	83.3	70.3
補助栄養素・特定保健用食品	62.4	34.4	37.9	54.4	58.9	70.2	62.5	65.5	68.8	65.5	66.0	55.1	70.0

第 5 表の 1 食品群別摂取量 平均値 (全国, 年齢階級別 再掲)
1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年 齢 (歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	8885	122	280	290	286	305	269	789	2308	2694	1542
総量	2084.5	1065.0	1274.5	1553.1	1781.1	2020.4	2049.9	1944.6	2106.5	2325.7	2104.5
動物性食品	323.5	264.5	322.7	458.2	502.9	512.1	441.4	311.2	295.7	305.5	291.3
植物性食品	1761.0	800.5	951.7	1094.9	1278.3	1508.4	1608.5	1633.3	1810.8	2020.1	1813.2
穀類	445.7	217.1	276.6	330.4	408.2	490.9	527.0	459.4	470.9	457.5	434.5
米・加工品	337.7	152.9	200.2	228.9	306.7	364.4	420.1	347.1	350.0	347.2	343.8
小麦・加工品	99.0	61.1	70.0	95.9	96.5	121.6	104.1	106.5	111.6	99.1	80.2
いも類	56.3	30.2	37.8	49.8	63.0	64.7	52.3	55.7	51.4	59.5	62.8
砂糖・甘味料類	6.7	2.2	4.2	5.1	6.1	6.3	6.7	6.1	6.0	7.5	8.2
豆類	56.0	21.3	31.4	34.1	40.9	45.0	42.1	48.8	49.4	68.0	67.1
種実類	2.0	0.5	0.8	1.2	1.9	2.1	1.2	1.2	1.4	2.8	2.7
野菜類	276.7	114.4	148.2	191.6	239.6	270.6	271.8	250.1	258.2	319.0	305.5
緑黄色野菜	92.2	40.8	54.1	58.6	74.6	81.2	82.2	74.2	83.2	106.8	113.6
その他の野菜	160.9	62.6	82.5	124.0	152.6	174.1	172.1	151.6	152.6	184.0	163.5
果実類	111.6	107.6	110.3	95.4	91.2	101.5	90.7	76.3	68.7	144.8	148.7
きのこ類	16.0	6.0	7.8	11.2	13.7	13.6	14.2	15.6	14.5	19.2	17.5
藻類	11.4	4.7	6.1	6.6	9.4	11.0	10.2	8.9	10.4	12.9	14.9
魚介類	80.2	28.5	38.9	39.4	52.2	62.5	63.2	67.5	69.5	101.8	96.1
肉類	82.6	37.4	64.8	89.3	93.4	118.3	140.9	110.9	99.6	70.1	51.0
卵類	35.6	17.9	29.3	34.8	33.6	36.5	52.4	39.0	36.1	36.0	32.2
乳類	123.9	179.8	188.5	293.4	322.3	293.3	183.1	92.4	89.2	96.6	111.1
油脂類	10.2	5.4	8.4	9.6	10.4	12.6	14.7	12.7	11.9	9.9	6.7
菓子類	26.3	27.9	37.9	42.2	42.9	44.5	38.7	27.3	23.5	22.9	21.9
嗜好飲料類	634.4	208.2	230.4	252.8	276.6	345.8	443.8	565.6	729.6	773.8	618.9
調味料・香辛料類	93.0	43.2	44.4	59.4	68.4	91.3	84.6	91.6	102.7	103.6	86.1
補助栄養素・特定保健用食品	15.8	13.0	8.6	7.0	7.5	10.1	12.4	15.4	13.7	19.8	18.7

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

第 5 表の 1 食品群別摂取量 標準偏差 (全国, 年齢階級別 再掲)
1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年 齢 (歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	8885	122	280	290	286	305	269	789	2308	2694	1542
総量	740.4	457.4	358.7	355.7	428.4	609.7	671.0	735.0	726.2	755.3	680.3
動物性食品	184.7	206.9	161.3	184.6	179.6	231.1	255.9	192.9	158.7	164.4	168.3
植物性食品	703.1	369.0	311.4	322.9	374.1	527.5	573.7	671.2	684.0	708.7	622.9
穀類	181.6	103.3	101.5	106.1	138.1	182.1	222.4	192.4	182.1	173.0	175.5
米・加工品	188.2	88.2	92.2	118.4	154.3	201.0	216.9	200.3	191.2	185.0	183.1
小麦・加工品	106.7	61.0	69.3	84.5	90.9	111.2	106.6	113.0	118.6	106.8	93.4
いも類	68.1	50.0	42.7	46.6	52.7	64.6	58.4	70.5	63.8	74.2	73.1
砂糖・甘味料類	8.7	3.7	5.3	6.5	7.8	7.7	10.2	9.2	8.4	8.8	9.3
豆類	70.8	28.5	40.7	36.2	45.2	56.7	58.4	69.2	65.2	79.9	76.4
種実類	7.5	1.7	3.1	3.2	4.8	5.2	3.4	4.4	5.1	9.6	9.6
野菜類	166.9	107.7	91.6	95.7	97.7	148.0	157.0	153.3	157.0	178.8	172.7
緑黄色野菜	84.6	44.7	46.1	45.6	57.2	63.3	62.4	71.1	76.3	94.2	97.5
その他の野菜	114.9	61.6	56.8	73.7	73.0	104.0	115.3	105.8	108.1	127.0	118.6
果実類	139.7	142.3	105.3	116.0	108.8	142.6	148.4	119.4	104.7	159.7	145.4
きのこ類	27.8	12.2	14.4	16.7	18.8	21.7	21.2	28.5	24.9	32.6	29.3
藻類	21.0	10.6	11.6	11.9	18.4	24.4	19.8	17.5	20.6	21.1	25.1
魚介類	76.7	32.0	43.5	41.5	52.9	55.5	60.1	69.2	71.0	83.1	83.5
肉類	75.8	41.7	45.9	58.9	62.8	74.0	94.5	96.5	80.0	67.3	55.7
卵類	35.0	26.2	27.5	29.3	32.7	32.5	38.1	38.5	35.0	36.8	31.1
乳類	155.4	190.4	144.5	173.0	164.4	211.1	234.8	143.4	125.6	127.7	131.1
油脂類	9.4	7.7	6.4	6.8	7.1	9.2	10.7	10.6	9.7	9.5	7.8
菓子類	46.6	41.7	46.5	54.7	60.2	63.6	64.7	49.4	43.9	44.1	37.6
嗜好飲料類	520.7	194.4	209.9	234.4	271.3	338.8	364.3	515.4	568.6	535.3	440.3
調味料・香辛料類	89.1	54.2	42.8	45.3	61.3	78.0	76.5	85.3	100.0	95.8	76.3
補助栄養素・特定保健用食品	67.2	41.0	27.1	28.8	31.1	45.6	55.0	65.0	72.6	77.4	62.3

第5表の2 食品群別摂取量 平均値（男，年齢階級別 再掲）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4164	60	142	149	133	151	135	370	1077	1251	696
総量	2255.8	1119.3	1339.0	1625.0	1859.5	2171.5	2288.6	2149.9	2315.5	2511.5	2267.9
動物性食品	346.1	273.5	335.8	486.4	528.1	556.7	500.9	338.1	309.1	323.0	317.1
植物性食品	1909.7	845.8	1003.2	1138.7	1331.4	1614.8	1787.7	1811.7	2006.4	2188.6	1950.8
穀類	518.2	242.1	301.1	352.7	426.2	556.9	640.2	556.8	556.9	534.8	496.6
米・加工品	403.2	174.2	221.4	254.2	328.3	418.9	529.4	445.4	430.5	415.7	391.3
小麦・加工品	104.1	64.5	73.3	93.3	93.3	130.3	109.1	106.3	114.0	105.1	93.1
いも類	58.6	32.7	41.3	49.6	65.7	73.7	52.3	63.3	52.9	60.3	66.1
砂糖・甘味料類	6.8	1.9	4.6	5.2	6.2	6.2	6.8	6.2	6.4	7.2	8.3
豆類	57.2	22.4	32.8	34.3	42.6	45.3	45.4	48.7	51.0	68.6	71.3
種実類	2.0	0.3	0.6	1.5	1.5	2.4	1.4	1.2	1.3	2.7	3.0
野菜類	283.3	115.3	147.2	199.4	242.9	276.9	296.0	255.7	266.2	322.4	321.0
緑黄色野菜	91.8	40.3	50.3	60.8	75.9	86.5	85.5	75.8	85.2	101.5	117.9
その他の野菜	166.7	60.6	85.6	128.6	157.4	178.5	193.8	155.6	158.7	189.1	172.7
果実類	100.1	112.0	110.8	98.7	87.9	98.5	94.8	67.1	59.2	123.4	139.9
きのこ類	16.1	7.4	6.8	11.4	13.9	14.4	13.4	13.6	14.5	19.2	19.3
藻類	11.8	6.7	6.3	8.0	9.4	14.2	12.3	9.5	10.6	12.5	15.6
魚介類	88.8	25.8	43.1	43.9	51.7	67.5	65.4	74.4	79.2	113.2	108.1
肉類	95.9	38.8	67.2	92.9	99.7	125.0	161.7	131.4	118.8	81.4	59.3
卵類	38.6	18.8	29.6	36.5	35.7	36.6	57.0	42.3	38.4	39.8	35.8
乳類	121.7	189.1	194.9	311.8	339.5	326.1	214.9	88.8	71.4	87.5	113.0
油脂類	11.4	5.9	9.0	9.7	11.0	14.0	15.4	14.5	13.3	11.2	7.2
菓子類	23.1	32.0	38.3	46.6	37.5	41.2	42.3	24.4	18.2	17.8	20.0
嗜好飲料類	703.7	215.2	248.3	252.3	313.2	365.2	466.2	632.7	826.5	872.2	674.4
調味料・香辛料類	102.7	46.6	46.9	61.9	65.1	98.1	87.5	104.2	116.7	116.6	91.5
補助栄養素・特定保健用食品	16.0	6.6	10.2	8.6	9.7	9.1	15.4	15.2	13.9	20.6	17.6

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

第5表の2 食品群別摂取量 標準偏差（男，年齢階級別 再掲）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4164	60	142	149	133	151	135	370	1077	1251	696
総量	798.2	513.2	378.0	371.3	416.1	625.0	695.3	800.3	794.6	807.6	710.7
動物性食品	195.0	174.4	168.2	183.2	187.0	254.6	297.0	204.0	160.5	169.3	178.5
植物性食品	763.9	403.2	329.7	353.8	358.9	531.6	593.9	746.3	748.1	764.9	651.7
穀類	198.2	113.3	99.7	105.8	143.2	201.7	231.7	199.0	188.8	181.5	201.1
米・加工品	210.6	99.6	96.7	113.9	155.1	235.0	221.9	208.0	205.8	205.1	217.2
小麦・加工品	115.8	66.3	71.6	86.1	86.5	120.8	118.9	117.6	130.6	116.2	105.5
いも類	71.1	56.3	47.2	45.7	55.0	69.9	60.7	77.7	65.9	75.1	79.9
砂糖・甘味料類	8.9	3.8	5.9	6.5	7.3	7.5	10.0	9.4	9.5	8.5	9.8
豆類	73.6	28.1	42.1	37.1	45.9	54.2	62.9	66.7	67.4	83.3	83.9
種実類	8.2	0.8	1.7	4.0	4.1	5.3	3.9	5.1	5.6	9.9	12.1
野菜類	172.3	109.4	82.8	99.7	99.6	142.3	167.8	146.9	164.6	183.9	184.9
緑黄色野菜	84.2	38.1	41.0	45.2	57.8	72.8	69.1	67.4	77.8	90.9	101.7
その他の野菜	119.5	60.7	54.9	73.8	72.3	106.4	128.0	101.9	115.1	131.5	125.4
果実類	135.2	163.9	107.5	116.7	100.9	135.2	169.5	113.8	105.6	151.6	138.9
きのこ類	29.0	14.1	11.1	17.8	21.4	22.5	20.2	27.2	26.5	34.1	31.9
藻類	21.2	12.9	12.8	13.8	21.2	28.4	20.5	18.6	20.4	19.9	26.3
魚介類	84.2	26.3	48.2	43.8	52.4	54.0	60.4	74.9	79.9	90.1	94.2
肉類	86.0	41.1	44.2	65.2	68.2	83.8	109.4	111.7	89.9	76.4	61.8
卵類	36.8	28.5	25.9	31.4	35.3	31.5	42.7	41.9	36.4	38.4	33.4
乳類	164.9	155.0	156.6	171.1	166.0	232.3	283.4	150.1	117.8	126.6	138.8
油脂類	10.1	8.5	6.0	7.0	7.5	9.7	10.6	11.6	10.4	10.2	8.3
菓子類	46.3	47.9	44.3	58.4	55.4	68.2	74.6	50.6	40.5	42.1	36.4
嗜好飲料類	590.5	195.5	229.1	248.0	303.7	351.0	403.2	591.8	649.1	612.0	473.5
調味料・香辛料類	96.4	56.3	45.8	50.0	48.9	84.4	79.8	94.6	109.4	103.0	80.4
補助栄養素・特定保健用食品	72.3	18.6	32.5	32.5	36.5	35.8	71.4	66.7	78.8	87.7	58.3

第 5 表の 3 食品群別摂取量 平均値 (女, 年齢階級別 再掲)

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年 齢 (歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4721	62	138	141	153	154	134	419	1231	1443	846
総量	1933.4	1012.5	1208.1	1477.0	1713.0	1872.3	1809.4	1763.3	1923.7	2164.5	1970.1
動物性食品	303.6	255.8	309.3	428.4	481.0	468.3	381.4	287.5	284.0	290.4	270.0
植物性食品	1629.8	756.7	898.8	1048.7	1232.1	1404.0	1428.0	1475.8	1639.6	1874.1	1700.1
穀類	381.7	192.9	251.4	306.7	392.5	426.1	412.9	373.5	395.5	390.4	383.4
米・加工品	279.9	132.4	178.3	202.2	287.9	311.1	310.0	260.4	279.6	287.8	304.8
小麦・加工品	94.6	57.9	66.5	98.5	99.3	113.1	99.1	106.7	109.6	93.9	69.6
いも類	54.3	27.8	34.2	50.1	60.7	55.9	52.2	49.1	50.0	58.8	60.1
砂糖・甘味料類	6.7	2.4	3.9	4.9	5.9	6.3	6.6	6.0	5.7	7.7	8.1
豆類	54.9	20.3	30.0	33.9	39.5	44.7	38.8	48.8	48.0	67.5	63.6
種実類	2.0	0.7	1.0	0.8	2.2	1.8	1.1	1.2	1.4	2.8	2.5
野菜類	270.9	113.5	149.3	183.3	236.8	264.3	247.4	245.1	251.2	316.0	292.6
緑黄色野菜	92.5	41.2	58.0	56.4	73.6	76.0	78.9	72.9	81.5	111.3	110.0
その他の野菜	155.7	64.6	79.3	119.1	148.5	169.8	150.2	148.0	147.2	179.5	155.9
果実類	121.7	103.3	109.7	91.8	94.2	104.4	86.4	84.5	76.9	163.4	155.9
きのこ類	16.0	4.7	8.7	10.9	13.5	12.8	15.0	17.3	14.5	19.2	16.0
藻類	11.1	2.8	5.8	5.0	9.3	7.8	8.2	8.4	10.2	13.2	14.2
魚介類	72.6	31.0	34.6	34.6	52.6	57.5	60.9	61.3	60.9	91.8	86.3
肉類	70.9	36.1	62.4	85.4	87.9	111.7	119.9	92.8	82.9	60.3	44.3
卵類	32.9	17.0	29.0	33.0	31.8	36.4	47.9	36.2	34.1	32.7	29.2
乳類	125.9	170.8	181.9	274.0	307.3	261.2	151.0	95.5	104.8	104.5	109.5
油脂類	9.2	4.9	7.8	9.5	9.8	11.2	14.0	11.1	10.7	8.7	6.2
菓子類	29.2	23.9	37.6	37.5	47.7	47.8	35.0	29.8	28.2	27.4	23.5
嗜好飲料類	573.2	201.4	212.1	253.3	244.9	326.7	421.2	506.4	644.7	688.5	573.3
調味料・香辛料類	84.4	39.8	41.7	56.7	71.2	84.7	81.6	80.6	90.4	92.3	81.7
補助栄養素・特定保健用食品	15.7	19.2	7.0	5.4	5.5	11.0	9.4	15.6	13.6	19.1	19.6

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

第 5 表の 3 食品群別摂取量 標準偏差 (女, 年齢階級別 再掲)

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年 齢 (歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-
対象者数	4721	62	138	141	153	154	134	419	1231	1443	846
総量	648.9	393.1	325.9	322.6	428.7	557.6	551.3	618.8	604.2	666.4	623.2
動物性食品	172.6	235.3	153.4	182.0	170.4	196.5	189.3	179.5	156.3	158.5	156.4
植物性食品	615.7	329.9	283.0	280.7	382.0	503.6	492.4	551.9	570.2	620.3	574.3
穀類	136.8	86.7	97.5	101.6	132.1	132.4	139.5	137.9	137.3	132.7	130.9
米・加工品	142.9	70.4	82.2	117.5	151.5	142.5	144.3	146.1	144.4	140.8	137.8
小麦・加工品	97.9	55.9	66.9	82.9	94.7	100.5	92.7	108.9	106.9	97.6	80.7
いも類	65.2	43.3	37.3	47.7	50.8	57.9	56.1	62.9	61.9	73.4	67.0
砂糖・甘味料類	8.4	3.6	4.6	6.6	8.3	8.0	10.6	9.1	7.2	9.1	8.9
豆類	68.2	29.0	39.3	35.3	44.7	59.2	53.5	71.3	63.2	76.7	69.5
種実類	6.7	2.2	4.0	2.0	5.3	5.1	2.8	3.6	4.7	9.3	6.8
野菜類	161.9	107.0	100.2	91.0	96.4	153.6	141.7	158.7	149.7	174.2	160.9
緑黄色野菜	84.9	50.6	50.7	46.1	56.8	52.0	55.0	74.2	75.0	96.8	93.9
その他の野菜	110.5	62.9	58.7	73.5	73.7	101.7	96.7	109.2	101.2	122.9	112.1
果実類	142.8	118.9	103.3	115.6	115.4	149.8	124.1	123.8	103.2	164.3	150.2
きのこ類	26.7	10.1	17.2	15.5	16.3	20.9	22.3	29.5	23.4	31.2	27.0
藻類	20.8	7.4	10.1	9.3	15.5	19.4	18.9	16.4	20.9	22.0	24.1
魚介類	68.6	36.7	37.7	38.5	53.4	56.6	59.8	63.2	60.9	75.2	72.0
肉類	63.2	42.5	47.5	51.4	57.4	62.4	71.1	76.4	65.7	56.5	49.1
卵類	33.0	23.9	29.1	26.9	30.2	33.6	32.4	35.1	33.7	35.0	28.8
乳類	146.5	220.3	131.1	173.5	162.1	183.2	167.6	137.3	130.1	128.2	124.5
油脂類	8.7	6.9	6.8	6.6	6.7	8.6	10.8	9.4	8.8	8.7	7.3
菓子類	46.6	34.6	48.9	50.2	63.9	58.8	53.0	48.3	46.2	45.2	38.6
嗜好飲料類	441.4	194.8	187.1	220.0	236.0	326.4	320.4	429.2	471.5	441.2	405.7
調味料・香辛料類	81.1	52.3	39.4	39.6	70.4	70.9	73.2	74.4	89.2	87.5	72.5
補助栄養素・特定保健用食品	62.4	54.0	20.1	24.4	25.4	53.7	30.9	63.5	66.7	67.2	65.5

第6表 食品群別摂取量 平均値（地域ブロック別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	地域ブロック別											
		北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州
対象者数	8885	389	737	2048	781	441	1263	1098	205	709	294	567	353
総量	2084.5	1893.8	2056.3	2052.5	2171.0	2007.9	2084.7	2138.4	2156.3	2083.3	2192.9	2108.2	2107.8
動物性食品	323.5	322.2	327.4	330.6	324.8	311.1	315.9	330.2	336.9	325.5	313.5	321.6	295.0
植物性食品	1761.0	1571.6	1728.9	1721.9	1846.2	1696.7	1768.8	1808.2	1819.4	1757.8	1879.4	1786.6	1812.8
穀類	445.7	453.0	478.0	435.1	455.7	450.2	432.5	432.0	490.6	459.5	464.8	434.6	440.4
米・加工品	337.7	348.1	370.9	312.2	359.1	367.9	324.5	313.3	378.9	362.7	363.8	333.4	353.5
小麦・加工品	99.0	97.6	99.4	109.7	85.6	75.9	99.4	112.9	108.2	88.1	94.9	94.5	79.5
いも類	56.3	54.9	57.7	54.0	67.3	72.7	54.5	48.0	50.2	55.3	60.4	62.5	48.2
砂糖・甘味料類	6.7	5.6	6.0	6.5	7.4	5.4	6.6	7.1	6.8	7.3	7.8	7.2	7.1
豆類	56.0	47.5	67.6	53.5	53.7	48.7	56.9	52.5	51.2	55.6	67.7	64.7	56.0
種実類	2.0	1.1	2.1	2.1	2.4	1.6	1.9	1.9	1.8	2.1	2.1	2.4	1.7
野菜類	276.7	250.9	298.7	272.3	312.0	296.5	271.8	260.1	297.5	264.7	283.6	263.7	278.7
緑黄色野菜	92.2	78.3	98.5	95.6	108.6	91.3	87.0	85.9	94.3	85.5	93.1	86.8	97.2
その他の野菜	160.9	151.3	172.6	151.4	176.6	182.0	163.7	149.3	179.2	162.5	166.0	154.0	158.7
果実類	111.6	106.3	125.4	114.6	125.3	118.3	105.9	99.1	105.6	97.7	144.3	113.7	92.0
きのこ類	16.0	13.3	24.0	14.4	17.5	16.0	15.9	13.8	13.1	20.3	14.1	14.6	13.5
藻類	11.4	8.7	10.7	11.0	13.2	10.2	10.2	12.1	13.8	12.0	18.0	11.6	9.8
魚介類	80.2	91.5	98.6	75.0	78.7	93.7	76.7	82.2	64.7	72.3	90.5	75.5	76.5
肉類	82.6	79.1	72.9	85.9	77.1	68.6	78.7	89.4	101.2	89.0	66.3	94.3	82.4
卵類	35.6	34.2	33.7	33.4	32.5	36.2	35.5	37.5	39.7	39.3	45.5	36.8	33.6
乳類	123.9	116.3	121.3	134.8	135.6	111.9	123.8	119.6	129.8	124.0	110.5	113.7	101.9
油脂類	10.2	10.3	8.7	11.1	10.1	9.7	10.0	10.4	11.2	9.6	9.1	11.0	10.2
菓子類	26.3	21.8	23.8	27.8	22.9	28.5	29.6	28.0	32.6	25.8	24.6	23.9	18.5
嗜好飲料類	634.4	493.4	515.0	612.2	656.1	551.7	659.6	727.8	641.2	648.4	669.0	664.3	732.2
調味料・香辛料類	93.0	94.4	93.6	93.4	84.6	77.7	97.4	103.4	90.0	85.6	87.5	99.8	87.6
補助栄養素・特定保健用食品	15.8	11.5	18.4	15.3	19.0	10.2	17.2	13.3	15.3	14.8	27.4	13.9	17.4

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

第6表 食品群別摂取量 標準偏差（地域ブロック別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	地域ブロック別											
		北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州
対象者数	8885	389	737	2048	781	441	1263	1098	205	709	294	567	353
総量	740.4	774.4	743.8	743.6	741.0	697.7	717.1	704.8	679.4	842.6	727.4	717.1	725.9
動物性食品	184.7	180.1	185.5	185.8	193.3	179.9	194.0	187.0	168.1	183.5	168.3	173.2	165.5
植物性食品	703.1	709.4	698.9	706.4	715.5	667.3	689.3	665.8	627.4	800.5	683.9	678.5	692.1
穀類	181.6	190.9	193.0	176.7	173.3	180.3	174.7	176.5	178.9	210.8	181.1	172.3	173.5
米・加工品	188.2	196.8	199.6	185.3	187.8	191.9	175.4	183.9	186.8	208.9	182.5	175.1	172.4
小麦・加工品	106.7	100.1	112.2	108.8	105.5	96.3	106.8	104.2	118.0	106.1	111.0	100.6	99.8
いも類	68.1	65.5	68.0	69.4	72.6	74.6	60.3	57.6	52.2	65.6	72.3	89.3	63.9
砂糖・甘味料類	8.7	7.2	9.2	8.6	9.9	6.5	8.7	8.6	8.5	8.0	8.2	8.5	10.2
豆類	70.8	61.7	76.7	70.9	65.0	62.7	72.2	68.0	66.7	63.3	74.6	82.6	79.0
種実類	7.5	3.5	11.3	7.9	7.8	4.9	6.6	7.2	4.5	7.4	5.1	7.9	5.8
野菜類	166.9	144.6	174.2	169.0	182.5	185.9	164.1	157.6	158.6	159.0	173.4	147.3	165.9
緑黄色野菜	84.6	74.0	88.9	88.6	90.6	82.3	85.6	81.3	84.2	77.7	77.4	74.1	86.2
その他の野菜	114.9	100.5	122.5	111.8	118.6	127.3	113.5	109.8	120.4	116.2	130.6	104.7	112.5
果実類	139.7	134.8	153.4	145.3	139.9	134.6	135.0	130.6	137.6	124.4	153.3	138.4	142.3
きのこ類	27.8	22.2	35.6	24.7	32.9	23.0	29.1	24.5	25.3	33.9	22.6	24.5	21.7
藻類	21.0	18.1	20.6	20.2	23.1	14.3	19.2	23.1	26.7	19.3	29.5	20.8	20.4
魚介類	76.7	93.3	93.6	70.0	75.8	80.4	75.7	78.1	60.8	70.5	68.9	73.0	74.3
肉類	75.8	80.4	73.8	74.5	69.9	64.3	75.5	73.4	81.1	92.3	74.5	75.2	69.1
卵類	35.0	34.5	34.3	34.1	34.6	33.5	34.6	35.4	36.2	36.1	39.4	36.9	32.2
乳類	155.4	145.7	153.4	158.6	167.3	150.3	162.4	159.7	148.1	146.7	139.7	139.9	143.6
油脂類	9.4	9.1	8.3	9.8	9.3	10.1	9.4	9.2	8.3	8.7	10.0	10.0	10.0
菓子類	46.6	41.0	46.8	50.5	42.3	49.0	47.1	47.6	49.8	44.5	44.2	43.2	35.1
嗜好飲料類	520.7	547.3	478.2	511.9	526.6	460.8	519.8	495.4	426.8	613.8	488.1	510.8	556.6
調味料・香辛料類	89.1	102.0	86.1	84.4	69.1	70.9	93.1	106.5	82.9	85.8	80.8	100.0	84.6
補助栄養素・特定保健用食品	67.2	43.8	62.3	63.8	69.5	37.4	63.9	87.6	63.0	51.4	100.6	55.3	88.4

第7表 食品群別栄養素等摂取量（全国）

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
総 量	1～99	2084.5	1898.4	69.8	55.1	264.1	10.6	2306.0	531.1	524.4	6.7
動物性食品	48～76, 79	323.5	451.6	37.6	27.3	10.2	1.5	598.2	217.0	215.2	1.8
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	1761.0	1446.8	32.2	27.8	253.9	9.2	1707.8	314.0	309.2	4.9
穀 類	1～12	445.7	793.5	15.4	4.5	166.1	0.9	173.3	41.7	41.6	0.0
米・加工品	1, 2	337.7	567.0	8.5	1.1	125.1	0.0	101.2	10.4	10.4	0.0
米	1	332.1	555.5	8.3	1.0	122.6	0.0	98.1	10.1	10.1	0.0
米加工品	2	5.6	11.4	0.2	0.0	2.5	0.0	3.1	0.3	0.3	0.0
小麦・加工品	3～9	99.0	211.4	6.4	3.4	38.0	0.8	68.0	29.8	29.8	0.0
小麦粉類	3	3.9	14.4	0.3	0.1	3.0	0.0	5.1	1.2	1.2	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	32.4	88.6	3.0	1.7	15.4	0.4	33.6	9.9	9.9	0.0
菓子パン類	5	5.8	17.7	0.5	0.5	2.8	0.0	6.1	2.3	2.3	0.0
うどん, 中華めん類	6	36.9	46.5	1.3	0.2	9.3	0.1	10.6	3.6	3.6	0.0
即席中華めん	7	4.2	17.9	0.4	0.7	2.5	0.2	8.6	11.2	11.2	0.0
パスタ類	8	10.8	16.1	0.6	0.1	3.1	0.0	1.3	0.8	0.8	0.0
その他の小麦加工品	9	5.1	10.3	0.4	0.1	1.9	0.0	2.6	0.8	0.8	0.0
その他の穀類・加工品	10～12	8.9	15.2	0.5	0.1	3.0	0.0	4.1	1.4	1.4	0.0
そば・加工品	10	6.4	8.2	0.3	0.1	1.6	0.0	1.9	0.6	0.6	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.5	2.1	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.1	0.1	0.0
その他の穀類	12	2.0	4.9	0.1	0.0	1.0	0.0	1.6	0.8	0.8	0.0
いも類	13～16	56.3	39.9	0.7	0.1	9.4	0.0	174.0	10.6	10.6	0.0
いも・加工品	13～15	54.3	35.6	0.7	0.1	8.3	0.0	173.7	10.3	10.3	0.0
さつまいも・加工品	13	7.1	9.2	0.1	0.0	2.2	0.0	30.7	3.0	3.0	0.0
じゃがいも・加工品	14	28.0	20.2	0.4	0.0	4.6	0.0	93.4	0.6	0.6	0.0
その他のいも・加工品	15	19.2	6.1	0.2	0.0	1.5	0.0	49.5	6.7	6.7	0.0
でんぷん・加工品	16	2.0	4.3	0.0	0.0	1.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0
砂糖・甘味料類	17	6.7	25.2	0.0	0.0	6.5	0.0	1.5	0.4	0.4	0.0
豆 類	18～23	56.0	65.4	4.8	4.0	2.5	0.0	117.6	64.0	64.0	0.0
大豆・加工品	18～22	54.4	62.3	4.7	3.9	1.9	0.0	112.6	63.2	63.2	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	1.3	2.7	0.2	0.1	0.2	0.0	7.7	1.2	1.2	0.0
豆 腐	19	35.7	24.9	2.2	1.4	0.6	0.0	49.2	35.7	35.7	0.0
油揚げ類	20	7.1	19.2	1.1	1.6	0.1	0.0	6.0	19.4	19.4	0.0
納 豆	21	6.4	12.8	1.1	0.6	0.8	0.0	42.2	5.7	5.7	0.0
その他の大豆加工品	22	3.9	2.7	0.1	0.1	0.2	0.0	7.4	1.3	1.3	0.0
その他の豆・加工品	23	1.6	3.1	0.1	0.0	0.6	0.0	5.0	0.8	0.8	0.0
種実類	24	2.0	9.9	0.3	0.8	0.5	0.0	10.3	10.2	10.2	0.0
野菜類	25～38	276.7	70.2	2.9	0.5	15.7	0.7	548.3	92.0	92.0	0.0
緑黄色野菜	25～29	92.2	26.8	1.3	0.2	5.8	0.0	240.2	41.7	41.7	0.0
トマト	25	14.6	3.0	0.1	0.0	0.7	0.0	32.6	1.2	1.2	0.0
にんじん	26	20.0	6.8	0.1	0.0	1.7	0.0	43.6	5.3	5.3	0.0
ほうれん草	27	18.8	3.3	0.3	0.1	0.5	0.0	64.9	9.1	9.1	0.0
ピーマン	28	3.7	0.8	0.0	0.0	0.2	0.0	6.4	0.4	0.4	0.0
その他の緑黄色野菜	29	35.0	12.9	0.7	0.1	2.7	0.0	92.7	25.8	25.8	0.0

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
7.9	7.8	0.1	614.7	1.43	0.87	0.56	1.46	1.17	0.28	15.0	113.0	95.6	17.4
2.2	2.2	0.0	230.5	0.37	0.37	0.00	0.59	0.59	0.00	7.8	6.1	6.0	0.1
5.7	5.6	0.1	384.2	1.07	0.51	0.56	0.87	0.59	0.28	7.2	106.9	89.6	17.3
1.0	1.0	0.0	2.6	0.19	0.19	0.00	0.10	0.10	0.00	1.5	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	0.0	0.10	0.10	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	2.5	0.08	0.08	0.00	0.07	0.07	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.4	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	7.8	7.8	0.0
0.2	0.2	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	7.8	7.8	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.4	1.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	5.9	5.9	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.9	0.9	0.0	0.0	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.9	0.9	0.0	0.0	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.1	0.1	0.0
1.1	1.1	0.0	315.0	0.10	0.10	0.00	0.09	0.09	0.00	1.0	34.5	34.4	0.0
0.5	0.5	0.0	268.2	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.5	16.6	16.6	0.0
0.0	0.0	0.0	7.4	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	2.5	2.5	0.0
0.0	0.0	0.0	127.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.4	0.4	0.0
0.1	0.1	0.0	59.3	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	2.5	2.5	0.0
0.0	0.0	0.0	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.9	1.9	0.0
0.3	0.3	0.0	72.5	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	9.3	9.3	0.0

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
総 量	1~99	14.6	3.4	10.6	323.5	246.7	1000.2	1.16	8.20	7.6	8.6
動物性食品	48~76, 79	0.0	0.0	0.0	300.3	56.6	483.1	0.21	3.46	7.0	1.8
植物性食品	1~47, 77, 78, 80~99	14.6	3.4	10.6	23.2	190.1	517.1	0.95	4.74	0.7	6.8
穀 類	1~12	3.0	0.6	2.4	2.9	42.7	185.0	0.44	2.56	0.0	0.4
米・加工品	1, 2	1.1	0.0	1.1	0.0	25.3	118.7	0.34	2.04	0.0	0.0
米	1	1.0	0.0	1.0	0.0	24.6	115.6	0.33	1.99	0.0	0.0
米加工品	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	3.1	0.01	0.05	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	1.7	0.5	1.1	2.9	14.6	59.3	0.09	0.47	0.0	0.4
小麦粉類	3	0.1	0.0	0.1	0.1	0.5	3.2	0.00	0.01	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0.7	0.2	0.5	0.0	6.8	27.1	0.04	0.25	0.0	0.2
菓子パン類	5	0.1	0.0	0.1	2.3	1.1	5.4	0.01	0.04	0.0	0.0
うどん, 中華めん類	6	0.4	0.1	0.3	0.0	2.4	10.8	0.02	0.05	0.0	0.0
即席中華めん	7	0.1	0.1	0.0	0.4	1.1	5.1	0.01	0.02	0.0	0.1
パスタ類	8	0.2	0.0	0.1	0.0	1.9	5.0	0.01	0.06	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	2.9	0.01	0.02	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	0.3	0.1	0.2	0.0	2.8	7.0	0.01	0.05	0.0	0.0
そば・加工品	10	0.1	0.0	0.1	0.0	1.8	5.0	0.01	0.03	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の穀類	12	0.1	0.1	0.1	0.0	0.9	1.6	0.00	0.02	0.0	0.0
いも類	13~16	1.1	0.3	0.8	0.0	8.5	14.9	0.05	0.11	0.0	0.2
いも・加工品	13~15	1.1	0.3	0.8	0.0	8.4	14.4	0.05	0.11	0.0	0.2
さつまいも・加工品	13	0.2	0.1	0.2	0.0	1.6	2.9	0.01	0.01	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	0.4	0.1	0.3	0.0	5.1	7.0	0.02	0.06	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	0.4	0.1	0.4	0.0	1.8	4.5	0.01	0.04	0.0	0.0
でんぷん・加工品	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.00	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
豆 類	18~23	0.9	0.3	0.7	0.0	28.6	69.8	0.12	0.52	0.0	0.3
大豆・加工品	18~22	0.8	0.2	0.5	0.0	28.0	67.9	0.12	0.50	0.0	0.3
大豆(全粒)・加工品	18	0.1	0.0	0.1	0.0	1.4	2.8	0.00	0.02	0.0	0.0
豆 腐	19	0.1	0.0	0.1	0.0	12.6	37.0	0.05	0.21	0.0	0.1
油揚げ類	20	0.1	0.0	0.0	0.0	6.8	13.8	0.02	0.13	0.0	0.1
納 豆	21	0.4	0.1	0.3	0.0	6.4	12.2	0.04	0.12	0.0	0.0
その他の大豆加工品	22	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	2.1	0.01	0.02	0.0	0.1
その他の豆・加工品	23	0.1	0.0	0.1	0.0	0.6	1.9	0.00	0.01	0.0	0.0
種実類	24	0.2	0.0	0.2	0.0	4.4	7.5	0.02	0.07	0.0	0.0
野菜類	25~38	5.4	1.5	3.9	0.2	36.6	79.1	0.13	0.59	0.1	1.7
緑黄色野菜	25~29	2.3	0.6	1.8	0.0	15.4	30.4	0.05	0.26	0.0	1.4
トマト	25	0.2	0.0	0.1	0.0	1.4	3.9	0.01	0.02	0.0	0.1
にんじん	26	0.5	0.2	0.3	0.0	1.7	4.5	0.01	0.04	0.0	0.1
ほうれん草	27	0.5	0.1	0.4	0.0	5.3	5.7	0.01	0.09	0.0	0.3
ピーマン	28	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.8	0.00	0.01	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	1.1	0.2	0.8	0.0	6.6	15.6	0.02	0.10	0.0	0.8

タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB ₆ mg			ビタミン B ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
6.9	1.7	234.5	1.67	1.13	0.54	7.05	298.5	5.46
1.8	0.0	15.5	0.44	0.44	0.00	6.61	41.7	2.24
5.1	1.7	219.1	1.23	0.69	0.54	0.44	256.9	3.22
0.4	0.0	0.4	0.10	0.10	0.00	0.01	26.9	1.22
0.0	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.00	10.5	0.86
0.0	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.00	10.2	0.84
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.02
0.4	0.0	0.4	0.02	0.02	0.00	0.01	15.8	0.34
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02
0.2	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	11.0	0.16
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	1.7	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.07
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.6	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.2	0.0	0.0	0.08	0.08	0.00	0.00	10.2	0.21
0.2	0.0	0.0	0.08	0.08	0.00	0.00	10.2	0.21
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	3.0	0.06
0.0	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.00	5.1	0.10
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	2.1	0.04
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	47.1	0.05	0.05	0.00	0.00	15.5	0.28
0.3	0.0	47.0	0.04	0.04	0.00	0.00	15.0	0.27
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.00
0.1	0.0	4.4	0.02	0.02	0.00	0.00	4.0	0.02
0.1	0.0	3.4	0.01	0.01	0.00	0.00	1.5	0.01
0.0	0.0	38.9	0.02	0.02	0.00	0.00	7.6	0.23
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	1.1	0.01
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.00
0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	2.1	0.02
1.7	0.0	138.5	0.21	0.21	0.00	0.01	109.7	0.57
1.4	0.0	97.2	0.09	0.09	0.00	0.00	48.9	0.24
0.1	0.0	0.7	0.01	0.01	0.00	0.00	3.5	0.03
0.1	0.0	0.6	0.02	0.02	0.00	0.00	3.6	0.05
0.3	0.0	42.2	0.01	0.01	0.00	0.00	14.7	0.02
0.0	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.9	0.01
0.8	0.0	53.2	0.04	0.04	0.00	0.00	26.3	0.14

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
その他の野菜	30～35	160.9	35.1	1.3	0.2	7.9	0.0	244.8	40.6	40.6	0.0
キャベツ	30	21.9	4.4	0.2	0.0	1.0	0.0	27.9	8.5	8.5	0.0
きゅうり	31	10.1	1.4	0.1	0.0	0.3	0.0	20.2	2.6	2.6	0.0
大 根	32	34.5	5.8	0.1	0.0	1.3	0.0	70.6	8.3	8.3	0.0
たまねぎ	33	30.8	8.8	0.2	0.0	2.1	0.0	31.3	5.0	5.0	0.0
はくさい	34	17.5	1.6	0.1	0.0	0.4	0.0	21.1	5.5	5.5	0.0
その他の淡色野菜	35	46.1	13.1	0.6	0.1	2.9	0.0	73.8	10.6	10.6	0.0
野菜ジュース	36	10.5	3.5	0.1	0.0	0.8	0.0	20.1	2.9	2.9	0.0
漬け物	37, 38	13.2	4.8	0.2	0.0	1.1	0.6	43.3	6.8	6.8	0.0
葉類漬け物	37	3.8	1.0	0.1	0.0	0.2	0.1	10.9	2.7	2.7	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	9.3	3.8	0.1	0.0	0.9	0.5	32.3	4.2	4.2	0.0
果実類	39～45	111.6	64.7	0.6	0.2	16.9	0.0	187.3	10.8	10.7	0.0
生 果	39～43	97.2	56.4	0.5	0.2	14.8	0.0	172.8	9.9	9.9	0.0
いちご	39	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	29.2	13.3	0.2	0.0	3.4	0.0	43.0	5.3	5.3	0.0
バナナ	41	12.6	10.8	0.1	0.0	2.8	0.0	45.4	0.8	0.8	0.0
りんご	42	23.3	12.6	0.0	0.0	3.4	0.0	25.6	0.7	0.7	0.0
その他の生果	43	32.1	19.7	0.2	0.1	5.1	0.0	58.7	3.1	3.1	0.0
ジャム	44	1.2	2.7	0.0	0.0	0.7	0.0	0.8	0.1	0.1	0.0
果汁・果汁飲料	45	13.1	5.6	0.0	0.0	1.4	0.0	13.7	0.8	0.7	0.0
きのこ類	46	16.0	3.2	0.4	0.0	1.1	0.0	38.3	0.4	0.4	0.0
藻 類	47	11.4	2.7	0.3	0.0	0.9	0.2	55.2	11.7	11.7	0.0
魚介類	48～60	80.2	122.0	15.5	5.4	1.7	0.8	222.7	45.2	45.0	0.2
生魚介類	48～55	51.2	73.6	9.7	3.4	0.2	0.2	152.7	16.3	16.3	0.0
あじ, いわし類	48	11.0	22.9	2.2	1.5	0.0	0.0	28.4	3.3	3.3	0.0
さけ, ます	49	4.2	6.6	0.9	0.3	0.0	0.0	14.2	0.6	0.6	0.0
たい, かれい類	50	6.6	7.5	1.2	0.3	0.0	0.0	21.3	2.0	2.0	0.0
まぐろ, かじき類	51	5.4	7.0	1.3	0.2	0.0	0.0	21.2	0.3	0.3	0.0
その他の生魚	52	9.2	17.8	1.8	1.1	0.0	0.0	30.2	4.0	4.0	0.0
貝 類	53	3.5	2.1	0.3	0.0	0.1	0.0	5.9	1.5	1.5	0.0
いか, たこ類	54	5.9	4.7	1.0	0.1	0.0	0.0	13.0	0.8	0.8	0.0
えび, かに類	55	5.4	5.0	1.1	0.0	0.0	0.0	18.4	4.0	4.0	0.0
魚介加工品	56～60	29.0	48.4	5.7	2.0	1.5	0.6	70.0	28.8	28.7	0.2
魚介(塩蔵, 生干し, 乾物)	56	16.2	31.0	4.0	1.4	0.1	0.4	54.1	20.9	20.9	0.0
魚介(缶詰)	57	2.0	4.1	0.4	0.3	0.0	0.0	4.1	1.2	1.2	0.0
魚介(佃煮)	58	0.3	0.7	0.1	0.0	0.1	0.0	1.5	2.0	2.0	0.0
魚介(練り製品)	59	9.9	11.6	1.2	0.2	1.2	0.2	9.8	3.9	3.9	0.0
魚肉ハム, ソーセージ	60	0.7	1.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.5	0.8	0.6	0.2
肉 類	61～69	82.6	173.1	13.0	12.6	0.4	0.3	146.2	4.3	4.3	0.0
畜 肉	61～64	59.6	139.3	9.3	10.6	0.4	0.3	108.2	2.9	2.9	0.0
牛 肉	61	15.6	36.5	2.3	2.8	0.1	0.0	25.7	0.6	0.6	0.0
豚 肉	62	31.3	67.2	5.1	4.8	0.0	0.0	54.7	1.3	1.3	0.0
ハム, ソーセージ類	63	12.3	35.0	1.8	3.0	0.3	0.3	27.1	1.0	1.0	0.0
その他の畜肉	64	0.3	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
0.4	0.4	0.0	7.9	0.04	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	0.3	15.2	15.2	0.0
0.1	0.1	0.0	0.9	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	5.5	5.5	0.0
0.0	0.0	0.0	2.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.4	1.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	3.0	3.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.3	1.3	0.0
0.0	0.0	0.0	1.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.3	1.3	0.0
0.2	0.2	0.0	2.8	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.7	2.7	0.0
0.0	0.0	0.0	36.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.5	0.5	0.0
0.1	0.1	0.0	2.3	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.2	2.2	0.0
0.0	0.0	0.0	1.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.1	1.1	0.0
0.1	0.1	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.1	1.1	0.0
0.2	0.2	0.0	34.0	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	32.7	32.4	0.3
0.1	0.1	0.0	33.7	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	29.6	29.6	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	24.2	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	9.6	9.6	0.0
0.0	0.0	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.0	2.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.9	0.9	0.0
0.1	0.1	0.0	8.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	17.0	17.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	3.0	2.7	0.3
0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	11.2	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.8	0.8	0.0
0.8	0.8	0.0	30.4	0.07	0.07	0.00	0.13	0.13	0.00	4.4	0.9	0.9	0.0
0.5	0.5	0.0	23.7	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	2.9	0.4	0.4	0.0
0.1	0.1	0.0	1.7	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.9	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	1.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	15.4	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	6.7	0.03	0.03	0.00	0.05	0.05	0.00	1.5	0.5	0.5	0.0
0.2	0.2	0.0	6.0	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	0.00	1.2	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.7	0.7	0.0	100.1	0.22	0.22	0.00	0.13	0.13	0.00	3.2	4.1	4.1	0.0
0.5	0.5	0.0	2.1	0.21	0.21	0.00	0.08	0.08	0.00	2.2	3.7	3.7	0.0
0.2	0.2	0.0	0.5	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.1	0.1	0.0
0.2	0.2	0.0	1.4	0.15	0.15	0.00	0.04	0.04	0.00	1.2	0.3	0.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.2	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	3.3	3.3	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
その他の野菜	30～35	2.7	0.8	1.9	0.2	16.4	39.3	0.06	0.28	0.0	0.2
キャベツ	30	0.4	0.1	0.3	0.0	2.3	4.7	0.00	0.03	0.0	0.0
きゅうり	31	0.1	0.0	0.1	0.0	1.5	3.6	0.01	0.02	0.0	0.0
大 根	32	0.5	0.2	0.3	0.0	3.3	5.0	0.01	0.04	0.0	0.0
たまねぎ	33	0.5	0.2	0.3	0.0	1.9	7.0	0.01	0.03	0.0	0.0
はくさい	34	0.2	0.1	0.1	0.0	1.1	4.3	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	1.1	0.3	0.8	0.1	6.3	14.6	0.03	0.14	0.0	0.2
野菜ジュース	36	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	1.7	0.00	0.01	0.1	0.0
漬け物	37,38	0.3	0.1	0.3	0.0	3.9	7.7	0.01	0.04	0.0	0.0
葉類漬け物	37	0.1	0.0	0.1	0.0	0.7	1.7	0.00	0.01	0.0	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	0.3	0.1	0.2	0.0	3.3	6.0	0.01	0.03	0.0	0.0
果実類	39～45	1.3	0.3	1.0	0.0	11.0	16.5	0.05	0.09	0.0	0.3
生 果	39～43	1.3	0.3	1.0	0.0	10.1	15.0	0.04	0.09	0.0	0.3
いちご	39	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
柑橘類	40	0.2	0.1	0.1	0.0	3.1	4.3	0.01	0.03	0.0	0.1
バナナ	41	0.1	0.0	0.1	0.0	4.0	3.4	0.01	0.03	0.0	0.1
りんご	42	0.3	0.1	0.3	0.0	0.7	2.3	0.01	0.00	0.0	0.0
その他の生果	43	0.6	0.1	0.5	0.0	2.3	4.9	0.01	0.03	0.0	0.1
ジャム	44	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	1.3	0.00	0.00	0.0	0.0
きのこ類	46	0.7	0.1	0.6	0.0	1.6	12.5	0.01	0.08	0.4	0.0
藻 類	47	0.6	0.0	0.0	0.1	8.4	5.8	0.00	0.04	0.0	0.0
魚介類	48～60	0.0	0.0	0.0	75.7	26.3	180.0	0.12	0.83	6.0	1.1
生魚介類	48～55	0.0	0.0	0.0	50.4	16.8	110.3	0.09	0.59	3.2	0.8
あじ,いわし類	48	0.0	0.0	0.0	7.4	2.9	21.8	0.01	0.09	1.0	0.1
さけ,ます	49	0.0	0.0	0.0	2.7	1.1	10.0	0.00	0.02	1.0	0.1
たい,かれい類	50	0.0	0.0	0.0	4.9	1.8	13.5	0.00	0.04	0.3	0.1
まぐろ,かじき類	51	0.0	0.0	0.0	2.6	2.0	15.6	0.00	0.03	0.3	0.0
その他の生魚	52	0.0	0.0	0.0	8.1	2.3	17.2	0.01	0.07	0.6	0.2
貝 類	53	0.0	0.0	0.0	1.7	1.6	4.5	0.01	0.18	0.0	0.0
いか,たこ類	54	0.0	0.0	0.0	13.6	2.7	11.6	0.02	0.08	0.0	0.1
えび,かに類	55	0.0	0.0	0.0	9.3	2.5	16.1	0.03	0.09	0.0	0.1
魚介加工品	56～60	0.0	0.0	0.0	25.4	9.4	69.8	0.03	0.24	2.8	0.3
魚介(塩蔵,生干し,乾物)	56	0.0	0.0	0.0	21.2	7.1	53.8	0.02	0.18	2.6	0.2
魚介(缶詰)	57	0.0	0.0	0.0	1.0	0.6	3.9	0.00	0.02	0.1	0.1
魚介(佃煮)	58	0.0	0.0	0.0	0.8	0.2	2.1	0.00	0.01	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0.0	0.0	0.0	2.2	1.5	8.8	0.00	0.03	0.1	0.0
魚肉ハム,ソーセージ	60	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	1.3	0.00	0.00	0.0	0.0
肉 類	61～69	0.0	0.0	0.0	57.1	12.3	111.6	0.05	1.62	0.2	0.2
畜 肉	61～64	0.0	0.0	0.0	34.6	8.6	84.1	0.04	1.33	0.2	0.2
牛 肉	61	0.0	0.0	0.0	9.3	2.0	16.4	0.01	0.56	0.0	0.1
豚 肉	62	0.0	0.0	0.0	18.8	4.5	37.4	0.02	0.59	0.1	0.1
ハム,ソーセージ類	63	0.0	0.0	0.0	6.3	2.0	30.2	0.01	0.18	0.1	0.0
その他の畜肉	64	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.00	0.01	0.0	0.0

タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB ₆ mg			ビタミン B ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
0.2	0.0	35.2	0.10	0.10	0.00	0.00	54.1	0.27
0.0	0.0	15.7	0.01	0.01	0.00	0.00	12.3	0.03
0.0	0.0	3.4	0.01	0.01	0.00	0.00	2.5	0.03
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	10.2	0.03
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	3.2	0.04
0.0	0.0	11.0	0.01	0.01	0.00	0.00	5.5	0.03
0.2	0.0	5.1	0.03	0.03	0.00	0.00	20.3	0.10
0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.01	1.1	0.02
0.0	0.0	5.5	0.02	0.02	0.00	0.00	5.5	0.05
0.0	0.0	3.5	0.01	0.01	0.00	0.00	2.8	0.01
0.0	0.0	2.1	0.01	0.01	0.00	0.00	2.7	0.04
0.3	0.0	0.0	0.10	0.10	0.00	0.00	18.1	0.25
0.3	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	16.6	0.23
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	6.4	0.07
0.1	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.00	3.3	0.06
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	1.2	0.02
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	5.6	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.00	0.00	1.4	0.02
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	4.9	0.17
0.0	0.0	9.7	0.00	0.00	0.00	0.19	7.3	0.01
1.1	0.0	0.5	0.19	0.19	0.00	4.95	9.7	0.50
0.8	0.0	0.1	0.13	0.13	0.00	3.29	5.8	0.34
0.1	0.0	0.1	0.04	0.04	0.00	1.26	1.4	0.08
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.18	0.6	0.05
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.16	0.4	0.04
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.22	0.3	0.02
0.2	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.32	0.7	0.07
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.81	1.2	0.01
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.25	0.2	0.02
0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.10	1.1	0.03
0.3	0.0	0.3	0.06	0.06	0.00	1.66	3.9	0.16
0.2	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	1.43	3.0	0.15
0.1	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.1	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.2	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.09	0.5	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.2	0.0	8.5	0.18	0.18	0.00	0.93	13.3	0.64
0.2	0.0	2.2	0.13	0.13	0.00	0.45	1.3	0.36
0.1	0.0	0.9	0.03	0.03	0.00	0.23	0.8	0.09
0.1	0.0	1.0	0.07	0.07	0.00	0.11	0.4	0.19
0.0	0.0	0.3	0.02	0.02	0.00	0.10	0.2	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
鳥 肉	65, 66	21.2	31.6	3.4	1.8	0.0	0.0	35.2	1.2	1.2	0.0
鶏 肉	65	21.2	31.5	3.4	1.8	0.0	0.0	35.1	1.2	1.2	0.0
その他の鳥肉	66	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	1.8	2.2	0.3	0.1	0.0	0.0	2.8	0.1	0.1	0.0
その他の肉類	68, 69	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
鯨 肉	68	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵 類	70	35.6	53.8	4.6	3.6	0.1	0.1	45.9	18.1	18.1	0.0
乳 類	71～75	123.9	93.7	4.6	4.8	8.0	0.2	183.2	149.3	147.7	1.6
牛乳・乳製品	71～74	123.9	93.7	4.6	4.8	8.0	0.2	183.2	149.3	147.6	1.6
牛 乳	71	90.9	59.1	3.0	3.2	4.4	0.1	139.8	102.9	101.6	1.2
チーズ	72	2.4	8.0	0.5	0.6	0.0	0.1	1.6	14.8	14.7	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	22.3	14.8	0.8	0.3	2.3	0.0	30.8	23.7	23.5	0.2
その他の乳製品	74	8.3	11.7	0.3	0.7	1.2	0.0	11.1	8.0	7.9	0.1
その他の乳類	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76～80	10.2	89.7	0.0	9.7	0.0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.0
バター	76	1.0	7.8	0.0	0.9	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.0
マーガリン	77	1.1	7.3	0.0	0.8	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0
植物性油脂	78	7.9	73.2	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0.1	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81～85	26.3	87.8	1.6	3.0	13.6	0.1	48.2	12.8	12.6	0.3
和菓子類	81	11.2	33.9	0.7	0.3	7.1	0.1	14.3	2.2	2.2	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	6.6	22.9	0.5	1.1	2.8	0.0	6.8	2.8	2.8	0.0
ビスケット類	83	1.5	7.7	0.1	0.4	1.0	0.0	1.7	1.1	1.0	0.1
キャンデー類	84	0.3	1.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.2	0.2	0.0
その他の菓子類	85	6.6	22.1	0.4	1.2	2.5	0.0	25.3	6.5	6.5	0.1
嗜好飲料類	86～91	634.4	79.3	1.0	0.1	7.7	0.1	165.5	19.2	18.6	0.6
アルコール飲料	86～88	99.7	55.8	0.2	0.0	2.8	0.0	19.2	2.5	2.5	0.0
日本酒	86	10.5	11.4	0.0	0.0	0.5	0.0	0.5	0.3	0.3	0.0
ビール	87	61.5	25.3	0.1	0.0	2.0	0.0	16.9	2.1	2.1	0.0
洋酒・その他	88	27.6	19.0	0.0	0.0	0.3	0.0	1.8	0.1	0.1	0.0
その他の嗜好飲料	89～91	534.7	23.6	0.8	0.1	4.8	0.1	146.3	16.7	16.1	0.6
茶	89	304.6	4.2	0.4	0.0	0.5	0.0	72.9	8.5	8.5	0.0
コーヒー・ココア	90	126.0	10.9	0.3	0.1	2.2	0.0	66.5	5.7	5.7	0.0
その他の嗜好飲料	91	104.1	8.4	0.0	0.0	2.1	0.0	6.9	2.4	1.9	0.6
調味料・香辛料類	92～98	93.0	112.9	4.0	5.4	11.3	7.2	183.7	28.9	28.9	0.0
調味料	92～97	92.7	112.2	4.0	5.4	11.2	7.2	182.2	28.4	28.4	0.0
ソース	92	2.0	2.5	0.0	0.0	0.6	0.1	4.0	1.2	1.2	0.0
しょうゆ	93	16.0	11.2	1.2	0.0	1.6	2.3	61.3	4.5	4.5	0.0
塩	94	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	1.4	0.3	0.3	0.0
マヨネーズ	95	3.4	21.8	0.1	2.3	0.1	0.1	0.8	0.7	0.7	0.0
味 噌	96	11.6	22.3	1.4	0.7	2.7	1.4	47.1	11.7	11.7	0.0
その他の調味料	97	58.4	54.4	1.3	2.4	6.3	1.9	67.7	10.0	10.0	0.0
香辛料・その他	98	0.3	0.8	0.0	0.0	0.1	0.0	1.4	0.5	0.5	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	15.8	11.4	0.2	0.5	1.6	0.0	4.4	11.3	7.4	3.9

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
0.1	0.1	0.0	6.0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.2	0.2	0.0
0.1	0.1	0.0	5.9	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	92.1	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.6	0.6	0.0	50.9	0.02	0.02	0.00	0.14	0.14	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.0	0.0	43.6	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1	1.1	0.9	0.1
0.1	0.0	0.0	43.6	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1	1.1	0.9	0.1
0.0	0.0	0.0	32.3	0.04	0.04	0.00	0.14	0.14	0.00	0.1	0.9	0.8	0.1
0.0	0.0	0.0	6.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.8	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	2.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	5.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	5.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	13.5	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	0.8	0.4	0.4
0.1	0.1	0.0	0.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	8.4	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.4	0.0	0.4
0.1	0.1	0.0	2.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.2	0.2	0.0
0.5	0.5	0.0	0.7	0.01	0.00	0.01	0.15	0.14	0.01	1.7	16.1	12.4	3.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	0.7	0.01	0.00	0.01	0.14	0.13	0.01	1.3	16.1	12.4	3.7
0.4	0.4	0.0	0.7	0.00	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.5	12.4	12.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.0	3.7	0.0	3.7
1.0	1.0	0.0	5.5	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9	0.5	0.5	0.0
1.0	1.0	0.0	5.4	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	3.6	0.02	0.02	0.00	0.04	0.04	0.00	0.5	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.0	0.1	1.1	0.56	0.00	0.55	0.28	0.01	0.28	0.5	13.6	0.7	12.9

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
鳥 肉	65,66	0.0	0.0	0.0	17.7	3.5	24.2	0.01	0.24	0.0	0.0
鶏 肉	65	0.0	0.0	0.0	17.7	3.5	24.2	0.01	0.24	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0.0	0.0	0.0	4.8	0.2	3.2	0.01	0.05	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
鯨 肉	68	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
卵 類	70	0.0	0.0	0.0	149.8	3.9	64.0	0.03	0.46	0.7	0.4
乳 類	71~75	0.0	0.0	0.0	15.3	14.0	127.3	0.01	0.54	0.0	0.1
牛乳・乳製品	71~74	0.0	0.0	0.0	15.3	14.0	127.3	0.01	0.54	0.0	0.1
牛 乳	71	0.0	0.0	0.0	10.4	9.4	84.3	0.01	0.36	0.0	0.1
チーズ	72	0.0	0.0	0.0	1.9	0.5	16.0	0.00	0.08	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.0	0.0	0.0	1.4	3.2	19.2	0.00	0.07	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0.0	0.0	0.0	1.6	0.9	7.8	0.00	0.03	0.0	0.0
その他の乳類	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
油脂類	76~80	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.3	0.00	0.00	0.0	1.2
バター	76	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
マーガリン	77	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.2
植物性油脂	78	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	1.0
動物性油脂	79	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
菓子類	81~85	0.4	0.1	0.3	14.1	5.3	24.5	0.03	0.18	0.1	0.3
和菓子類	81	0.2	0.0	0.2	2.4	2.0	8.5	0.02	0.09	0.0	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0.1	0.0	0.0	7.9	0.6	6.6	0.00	0.04	0.0	0.1
ビスケット類	83	0.0	0.0	0.0	0.6	0.2	1.2	0.00	0.01	0.0	0.0
キャンデー類	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の菓子類	85	0.1	0.0	0.1	3.1	2.4	8.2	0.01	0.05	0.0	0.1
嗜好飲料類	86~91	0.0	0.0	0.0	0.0	16.1	25.2	0.03	0.11	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0	8.9	0.00	0.01	0.0	0.0
日本酒	86	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.00	0.01	0.0	0.0
ビール	87	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	7.9	0.00	0.00	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	0.0	0.0	0.0	0.0	12.1	16.2	0.03	0.10	0.0	0.0
茶	89	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	5.6	0.03	0.00	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	9.2	0.00	0.03	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.4	0.00	0.07	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	0.8	0.2	0.6	5.8	26.6	74.0	0.07	0.37	0.0	0.6
調味料	92~97	0.8	0.2	0.6	5.8	26.4	73.5	0.06	0.37	0.0	0.6
ソース	92	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.00	0.00	0.0	0.0
しょうゆ	93	0.0	0.0	0.0	0.0	10.1	25.4	0.00	0.14	0.0	0.0
塩	94	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0.0	0.0	0.0	4.5	0.7	2.4	0.00	0.02	0.0	0.3
味 噌	96	0.6	0.1	0.5	0.0	8.4	19.7	0.04	0.13	0.0	0.1
その他の調味料	97	0.2	0.1	0.1	1.2	6.4	25.7	0.02	0.09	0.0	0.2
香辛料・その他	98	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	0.00	0.00	0.0	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	2.2	0.00	0.01	0.1	1.8

タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB ₆ mg			ビタミン B ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
0.0	0.0	6.1	0.05	0.05	0.00	0.05	1.2	0.20
0.0	0.0	6.1	0.05	0.05	0.00	0.04	1.2	0.20
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.2	0.01	0.01	0.00	0.44	10.8	0.07
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.4	0.0	4.3	0.03	0.03	0.00	0.33	12.7	0.48
0.1	0.0	1.9	0.04	0.04	0.00	0.40	6.0	0.62
0.1	0.0	1.9	0.04	0.04	0.00	0.40	6.0	0.62
0.1	0.0	1.6	0.03	0.03	0.00	0.28	4.1	0.50
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.07	0.6	0.00
0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.04	1.2	0.09
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
1.2	0.0	13.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.2	0.0	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
1.0	0.0	12.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	1.3	0.01	0.01	0.00	0.03	4.5	0.15
0.0	0.0	0.5	0.01	0.01	0.00	0.01	1.5	0.05
0.1	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.01	1.4	0.04
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	1.5	0.05
0.0	0.0	2.2	0.06	0.06	0.01	0.04	41.8	0.15
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.04	3.7	0.05
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.04	3.7	0.05
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	2.2	0.03	0.03	0.01	0.00	38.1	0.10
0.0	0.0	2.2	0.03	0.03	0.00	0.00	38.0	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02
0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.0	0.00
0.6	0.0	6.6	0.06	0.06	0.00	0.15	15.3	0.19
0.6	0.0	6.5	0.06	0.06	0.00	0.15	15.1	0.19
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.02	5.2	0.07
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	4.3	0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.02
0.1	0.0	1.2	0.01	0.01	0.00	0.01	6.5	0.01
0.2	0.0	0.9	0.02	0.02	0.00	0.12	3.4	0.08
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00
0.1	1.7	0.2	0.54	0.00	0.54	0.00	0.5	0.01