

表1-1 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(総数) - 性・年齢階級別 -

総数	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上(再掲)	
調査人数	人	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591
エネルギー	kcal	1891	1298	1996	2194	1904	1921	1963	1991	1922	1761	1905
たんぱく質	g	69.8	46.1	73.8	79.4	68.7	69.0	70.9	73.8	73.4	66.9	70.5
うち動物性	g	37.5	26.2	43.7	46.6	37.8	37.4	38.2	38.8	37.8	33.8	37.1
脂質	g	54.1	41.9	66.6	70.0	61.3	58.0	57.6	54.6	48.6	42.8	52.7
うち動物性	g	27.3	22.5	37.0	36.5	30.4	29.0	28.2	26.6	24.0	21.3	26.0
炭水化物	g	264.4	180.1	268.2	301.5	257.1	261.6	266.5	274.4	278.7	264.3	267.9
食塩相当量	g	10.8	6.1	9.7	10.6	10.2	10.5	11.0	11.8	12.1	11.3	11.2
カリウム	mg	2334	1567	2313	2224	2047	2132	2243	2518	2721	2504	2399
カルシウム	mg	540	469	712	550	475	480	493	535	585	551	526
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	534	466	708	547	473	475	488	529	577	545	520
カルシウム(強化食品の強化分:再掲)	mg	2	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	2	1	3	4	5	6	5	4
マグネシウム	mg	249	157	234	238	221	234	247	275	288	264	258
リン	mg	1004	721	1131	1091	948	967	995	1050	1069	980	1006
鉄	mg	8.0	4.9	7.2	7.8	7.4	7.5	8.0	8.7	9.2	8.6	8.3
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.9	4.8	7.1	7.8	7.3	7.4	7.8	8.6	9.1	8.5	8.2
鉄(強化食品の強化分:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.3	5.5	8.8	9.9	8.3	8.3	8.4	8.6	8.5	7.8	8.3
銅	mg	1.18	0.73	1.09	1.26	1.10	1.14	1.17	1.27	1.33	1.24	1.22
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	596	465	637	558	517	588	601	573	685	620	604
ビタミンD	μg	7.9	4.3	6.3	7.1	6.3	6.8	7.6	8.8	10.1	9.0	8.3
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.9	4.8	6.7	8.2	7.9	8.6	8.4	10.9	10.3	9.4	9.4
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.9	4.8	6.7	7.4	6.9	6.7	7.0	7.5	7.7	6.8	7.1
ビタミンE(強化食品の強化分:再掲)	mg-α-TE	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E(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.9	0.0	0.0	0.7	1.0	1.8	1.5	3.4	2.6	2.6	2.3
ビタミンK	μg	246	139	192	228	218	229	233	272	310	273	261
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	0.61	1.23	1.16	1.18	1.34	1.29	1.77	1.88	1.84	1.60
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.59	1.20	0.99	0.87	0.86	0.90	0.87	0.87	0.79	0.85
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.61	0.01	0.03	0.16	0.30	0.48	0.38	0.90	1.01	1.05	0.75
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.88	1.36	1.36	1.36	1.69	1.36	1.48	1.66	1.49	1.52
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.18	0.87	1.33	1.24	1.13	1.12	1.15	1.21	1.26	1.16	1.18
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.28	0.02	0.03	0.12	0.22	0.56	0.21	0.27	0.40	0.32	0.34
ナイアシン	mgNE	14.8	7.9	12.6	14.3	13.9	15.1	15.7	17.1	16.5	14.8	15.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.73	0.72	1.11	1.37	1.45	1.67	1.45	2.04	2.37	2.01	1.89
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.71	1.08	1.14	1.02	1.07	1.12	1.25	1.29	1.20	1.17
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.01	0.04	0.22	0.42	0.59	0.33	0.79	1.07	0.81	0.71
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	4.0	6.3	6.1	5.4	6.4	7.2	7.7	8.4	7.5	7.3
葉酸	μg	306	172	251	274	263	272	294	338	382	354	324
パントテン酸	mg	5.49	4.13	6.27	6.08	5.18	5.29	5.41	5.64	5.86	5.32	5.47
ビタミンC	mg	113	58	78	105	89	95	105	124	154	140	121
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	98	56	74	84	74	76	84	109	135	125	105
ビタミンC(強化食品の強化分:再掲)	mg	3	0	1	13	6	4	2	3	2	2	3
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	12	2	3	8	9	15	19	11	17	13	14
コレステロール	mg	323	224	355	424	350	326	341	335	311	284	320
食物繊維総量	g	14.2	8.7	13.0	13.2	12.5	12.8	13.3	15.5	17.1	15.9	14.8
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.4	3.2	3.0	3.1	3.2	3.6	3.9	3.7	3.5
うち不溶性	g	10.8	6.5	9.6	10.0	9.5	9.7	10.1	11.9	13.2	12.2	11.3
たんぱく質エネルギー比	%	14.9	14.2	14.9	14.7	14.6	14.5	14.6	15.0	15.4	15.3	15.0
脂質エネルギー比	%	25.5	28.6	29.9	28.6	28.6	26.9	26.2	24.6	22.6	21.6	24.6
炭水化物エネルギー比	%	59.6	57.1	55.2	56.7	56.8	58.5	59.2	60.4	62.0	63.1	60.4

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表1-2 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(男性) - 性・年齢階級別 -

男 性	総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上(再掲)	
調査人数	人	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506
エネルギー	kcal	2095	1353	2080	2508	2112	2180	2188	2224	2133	1946	2127
たんぱく質	g	75.7	47.6	76.5	88.4	74.4	76.5	77.2	80.2	79.7	72.7	76.9
うち動物性	g	41.2	27.1	45.3	51.9	40.9	42.1	42.4	43.1	41.7	36.8	41.1
脂質	g	58.2	44.0	68.5	78.3	66.1	63.4	61.1	58.2	52.3	45.6	56.7
うち動物性	g	30.0	24.4	38.4	41.4	33.1	32.9	30.4	29.3	26.4	23.0	28.7
炭水化物	g	290.4	187.4	281.8	349.4	288.1	296.8	294.6	299.1	302.6	289.2	295.5
食塩相当量	g	11.5	6.3	9.9	11.5	11.2	11.6	12.0	12.8	12.9	12.1	12.2
カリウム	mg	2415	1577	2396	2383	2092	2268	2318	2552	2800	2648	2485
カルシウム	mg	551	486	752	592	474	485	487	533	584	572	529
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	546	484	747	587	470	480	483	528	576	568	524
カルシウム(強化食品の強化分:再掲)	mg	2	2	4	1	2	1	1	1	2	1	1
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	5	2	3	4	4	6	2	4
マグネシウム	mg	263	157	243	259	231	252	262	289	301	283	274
リン	mg	1076	743	1180	1199	1007	1052	1067	1125	1142	1057	1081
鉄	mg	8.3	4.9	7.3	8.5	7.7	8.0	8.2	9.0	9.5	9.0	8.7
鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.8	7.2	8.4	7.6	7.9	8.2	8.9	9.4	9.0	8.6
鉄(強化食品の強化分:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	9.1	5.7	9.2	11.2	9.3	9.3	9.3	9.5	9.3	8.4	9.2
銅	mg	1.27	0.73	1.13	1.38	1.19	1.26	1.28	1.37	1.43	1.34	1.32
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	624	512	668	576	513	626	691	564	704	651	630
ビタミンD	μg	8.3	4.2	6.1	7.9	6.4	7.5	8.4	9.3	11.0	9.6	8.9
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.6	4.8	6.9	9.3	8.4	8.2	8.5	9.8	9.9	8.9	9.0
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	7.2	4.8	6.8	7.9	7.2	7.1	7.3	7.5	8.0	7.1	7.4
ビタミンE(強化食品の強化分:再掲)	mg-α-TE	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E(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.4	0.0	0.0	1.4	1.2	1.1	1.2	2.3	1.8	1.7	1.6
ビタミンK	μg	250	136	197	240	222	239	237	269	316	288	267
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.58	0.63	1.27	1.41	1.26	1.47	1.45	1.88	1.87	1.96	1.70
ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.60	1.24	1.11	0.95	0.95	0.98	0.93	0.92	0.85	0.92
ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.63	0.02	0.03	0.28	0.32	0.52	0.47	0.95	0.96	1.11	0.77
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.49	0.91	1.43	1.53	1.43	1.37	1.43	1.59	1.74	1.58	1.54
ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.24	0.89	1.39	1.34	1.19	1.19	1.20	1.27	1.33	1.23	1.24
ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.25	0.02	0.03	0.20	0.23	0.18	0.23	0.32	0.41	0.35	0.29
ナイアシン	mgNE	16.3	8.1	12.8	15.7	15.0	17.0	17.6	19.1	18.3	16.6	17.4
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.82	0.75	1.14	1.64	1.53	1.66	1.61	2.18	2.51	2.17	2.00
ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.72	1.11	1.26	1.09	1.19	1.23	1.35	1.38	1.31	1.27
ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.59	0.02	0.03	0.36	0.43	0.47	0.38	0.82	1.13	0.85	0.72
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	4.3	6.3	6.6	5.6	7.2	8.3	8.7	9.4	8.2	8.1
葉酸	μg	314	174	253	277	269	288	311	341	392	372	335
パントテン酸	mg	5.86	4.27	6.55	6.70	5.55	5.76	5.78	5.94	6.21	5.73	5.85
ビタミンC	mg	107	54	77	112	77	91	90	110	146	144	114
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	95	53	73	82	74	77	82	101	129	131	102
ビタミンC(強化食品の強化分:再掲)	mg	2	0	1	21	0	4	0	2	2	1	2
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	3	9	3	10	9	8	15	13	10
コレステロール	mg	347	223	363	449	369	358	363	366	343	303	348
食物繊維総量	g	14.4	8.6	13.2	13.7	12.5	13.3	13.3	15.2	17.3	16.7	15.0
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.5	3.3	3.0	3.2	3.2	3.5	4.0	3.9	3.5
うち不溶性	g	10.9	6.4	9.7	10.4	9.5	10.1	10.1	11.7	13.3	12.8	11.5
たんぱく質エネルギー比	%	14.6	14.1	14.8	14.2	14.2	14.2	14.3	14.6	15.1	15.1	14.6
脂質エネルギー比	%	24.8	28.8	29.6	28.0	27.7	25.9	24.8	23.4	21.9	20.8	23.7
炭水化物エネルギー比	%	60.6	57.1	55.6	57.8	58.1	59.9	60.9	62.0	63.0	64.1	61.7

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表1-3 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(女性) - 性・年齢階級別 -

女 性	総 数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上(再掲)	
調査人数	人	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085
エネルギー	kcal	1709	1245	1905	1852	1720	1697	1762	1782	1742	1615	1714
たんぱく質	g	64.5	44.7	70.9	69.6	63.6	62.5	65.2	68.2	68.0	62.3	65.0
うち動物性	g	34.2	25.3	41.9	40.8	35.0	33.3	34.5	35.0	34.4	31.4	33.7
脂質	g	50.4	39.9	64.5	60.8	57.1	53.2	54.5	51.4	45.5	40.6	49.3
うち動物性	g	24.8	20.8	35.5	31.2	28.0	25.6	26.2	24.1	21.9	19.9	23.7
炭水化物	g	241.2	173.1	253.7	249.3	229.6	231.0	241.5	252.2	258.3	244.8	244.3
食塩相当量	g	10.1	5.9	9.5	9.6	9.4	9.5	10.1	10.9	11.5	10.6	10.5
カリウム	mg	2261	1556	2224	2051	2007	2014	2176	2486	2654	2392	2325
カルシウム	mg	530	452	669	503	476	476	498	537	586	536	524
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	448	667	503	475	470	492	530	577	526	517
__カルシウム(強化食品の強化分:再掲)	mg	2	4	1	1	1	2	2	3	3	3	2
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	0	3	4	5	6	6	4
マグネシウム	mg	237	156	224	215	212	218	234	262	277	248	245
リン	mg	940	699	1078	974	895	893	931	983	1006	919	942
鉄	mg	7.7	4.8	7.0	7.2	7.1	7.1	7.9	8.4	8.9	8.2	8.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.6	4.8	6.9	7.2	7.1	7.0	7.4	8.3	8.7	8.1	7.9
__鉄(強化食品の強化分: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
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.2	0.2	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.6	5.4	8.4	8.5	7.5	7.4	7.7	7.8	7.9	7.3	7.6
銅	mg	1.11	0.74	1.06	1.12	1.03	1.04	1.08	1.18	1.25	1.16	1.14
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	572	420	604	538	521	556	522	580	669	596	581
ビタミンD	μg	7.4	4.4	6.6	6.1	6.3	6.3	6.9	8.3	9.3	8.6	7.8
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	9.1	4.7	6.6	7.0	7.5	8.9	8.3	11.8	10.7	9.8	9.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.7	4.7	6.6	6.9	6.6	6.4	6.7	7.5	7.4	6.5	6.9
__ビタミンE(強化食品の強化分:再掲)	mg-α-TE	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E(補助食品:再掲)	mg-α-TE	2.4	0.0	0.0	0.1	0.9	2.4	1.7	4.3	3.3	3.3	2.9
ビタミンK	μg	242	142	188	214	214	221	229	275	305	261	256
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.41	0.59	1.19	0.88	1.10	1.22	1.14	1.67	1.88	1.74	1.51
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.58	1.15	0.85	0.80	0.78	0.82	0.81	0.82	0.74	0.79
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.60	0.01	0.04	0.02	0.29	0.45	0.31	0.86	1.05	1.00	0.72
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.43	0.85	1.29	1.17	1.29	1.97	1.30	1.38	1.60	1.41	1.50
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.84	1.25	1.13	1.07	1.06	1.10	1.16	1.21	1.11	1.12
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.31	0.01	0.04	0.04	0.21	0.89	0.20	0.22	0.39	0.29	0.37
ナイアシン	mgNE	13.5	7.6	12.3	12.7	13.0	13.4	14.0	15.3	15.0	13.3	14.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.64	0.70	1.08	1.08	1.38	1.68	1.31	1.92	2.25	1.88	1.79
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.06	0.70	1.04	1.01	0.96	0.97	1.03	1.16	1.21	1.11	1.09
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品の強化分:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.02	0.01	0.01
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.00	0.05	0.07	0.42	0.70	0.28	0.76	1.02	0.77	0.69
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	3.6	6.3	5.5	5.2	5.7	6.2	6.7	7.5	7.0	6.5
葉酸	μg	299	171	250	270	258	259	278	335	373	340	315
パントテン酸	mg	5.16	3.99	5.97	5.40	4.85	4.89	5.08	5.37	5.55	5.01	5.15
ビタミンC	mg	119	61	80	98	100	99	117	135	160	136	128
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	101	58	76	86	75	76	87	117	140	121	107
__ビタミンC(強化食品の強化分:再掲)	mg	4	0	2	5	11	5	3	4	2	2	4
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	4	2	7	13	19	27	14	18	13	17
コレステロール	mg	301	225	347	398	333	298	321	307	283	269	297
食物繊維総量	g	14.0	8.7	12.7	12.6	12.5	12.4	13.3	15.7	17.0	15.2	14.6
うち水溶性	g	3.3	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.2	3.7	3.9	3.5	3.4
うち不溶性	g	10.7	6.5	9.4	9.6	9.4	9.3	10.1	12.1	13.1	11.7	11.2
たんぱく質エネルギー比	%	15.2	14.4	14.9	15.2	15.0	14.8	14.9	15.4	15.7	15.5	15.3
脂質エネルギー比	%	26.1	28.4	30.3	29.3	29.4	27.8	27.4	25.7	23.1	22.2	25.4
炭水化物エネルギー比	%	58.7	57.2	54.8	55.5	55.6	57.4	57.7	58.9	61.2	62.3	59.3

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表2 食品群別摂取量(1日当たり平均) 一性・年齢階級別一

(単位:g)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上(再掲)	
総数	調査人数(人)	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591
	穀類	449.8	259.2	427.2	541.3	458.8	468.9	473.3	469.2	459.6	440.3	460.8
	いも類	62.1	43.5	68.6	57.4	53.1	56.8	58.7	62.8	67.6	72.0	63.0
	砂糖・甘味料類	7.1	3.9	5.8	7.1	5.7	6.4	6.7	7.7	8.1	8.6	7.4
	豆類	56.3	31.3	41.1	45.2	43.1	49.0	52.9	67.3	70.6	67.9	60.4
	種実類	2.1	1.2	1.5	1.9	1.4	1.2	1.7	2.7	2.9	2.6	2.2
	野菜類	287.8	151.5	250.1	262.0	263.1	266.6	272.0	317.8	348.6	321.9	303.4
	うち緑黄色野菜	95.6	52.6	72.2	82.6	83.4	87.1	86.6	104.4	121.2	115.0	102.0
	果実類	107.5	94.8	92.5	106.3	65.8	61.9	81.6	116.1	155.9	144.4	110.1
	きのこ類	15.3	7.5	12.4	15.8	14.9	13.7	14.6	19.1	19.2	14.4	16.1
	海藻類	12.8	8.5	10.9	9.4	9.7	12.5	11.6	14.2	16.6	14.1	13.5
	魚介類	80.2	35.8	59.1	68.6	64.1	70.2	76.1	95.2	105.2	93.2	86.4
	肉類	80.4	55.9	101.6	133.5	106.4	98.6	95.6	78.4	57.7	47.0	76.7
	卵類	36.0	23.6	35.7	51.3	39.7	35.5	37.9	37.4	34.7	33.4	36.1
	乳類	125.3	210.6	331.2	160.8	103.2	96.5	89.4	86.9	98.9	96.8	94.8
	油脂類	10.2	6.9	11.2	14.8	12.7	12.4	11.6	10.5	8.5	6.7	10.0
	菓子類	26.0	36.7	39.3	32.7	31.5	22.6	23.6	24.2	22.2	20.3	23.4
嗜好飲料類	621.9	227.0	258.0	415.4	552.2	686.1	734.2	804.0	779.2	610.1	702.5	
調味料・香辛料類	93.7	47.8	70.4	81.8	88.3	99.7	107.4	108.2	109.1	87.6	100.3	
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	10.3	8.0	9.4	13.9	10.6	14.0	13.5	14.7	15.4	13.7	
男性	調査人数(人)	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506
	穀類	519.9	274.1	457.0	652.2	550.1	556.7	553.0	549.3	528.2	501.9	537.8
	いも類	62.6	42.8	69.6	62.0	50.9	61.7	58.9	61.1	68.2	72.6	63.4
	砂糖・甘味料類	7.0	4.2	5.9	7.1	5.4	6.6	6.9	7.5	8.0	8.6	7.4
	豆類	57.3	29.2	43.3	50.2	45.9	49.3	54.2	66.8	71.9	71.1	61.6
	種実類	2.0	1.5	1.4	1.1	1.3	1.2	1.4	3.0	2.7	2.9	2.2
	野菜類	294.1	148.1	251.0	264.5	271.0	282.1	282.3	316.6	358.4	338.1	312.8
	うち緑黄色野菜	95.3	52.3	70.6	80.2	80.8	93.7	88.0	100.0	121.5	118.4	102.7
	果実類	98.9	92.7	90.5	110.5	59.3	55.1	69.2	90.2	145.0	148.6	99.6
	きのこ類	15.4	6.8	13.1	15.1	15.9	13.5	14.4	18.1	20.5	15.2	16.4
	海藻類	13.1	9.3	12.3	11.0	8.6	13.4	11.7	13.9	16.0	15.3	13.6
	魚介類	87.6	35.2	58.0	73.9	66.0	78.9	86.3	106.1	118.0	104.7	96.3
	肉類	93.2	60.0	106.3	156.6	126.0	117.9	112.9	90.8	66.7	51.1	89.9
	卵類	38.4	21.6	36.4	53.2	40.8	39.5	38.5	41.9	38.8	34.9	38.9
	乳類	125.2	226.8	359.1	180.6	98.8	83.7	72.8	76.3	87.8	95.5	85.3
	油脂類	11.2	7.2	11.1	16.4	14.0	14.3	12.7	11.5	9.3	7.4	11.2
	菓子類	21.8	36.5	38.0	33.2	23.6	17.9	15.9	15.7	19.0	17.8	17.9
嗜好飲料類	691.3	217.1	283.0	458.8	607.7	759.2	849.4	923.6	877.2	676.9	793.6	
調味料・香辛料類	103.8	46.8	71.0	87.2	99.9	117.0	125.0	122.0	119.9	94.7	113.3	
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	8.0	9.1	8.1	15.5	13.8	11.5	13.0	14.0	15.9	13.9	
女性	調査人数(人)	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085
	穀類	387.4	244.7	395.3	420.3	377.6	392.7	402.3	397.2	401.0	392.0	394.7
	いも類	61.6	44.3	67.4	52.3	55.1	52.5	58.5	64.2	67.0	71.6	62.7
	砂糖・甘味料類	7.1	3.6	5.7	7.1	6.0	6.3	6.6	7.9	8.3	8.6	7.5
	豆類	55.4	33.4	38.7	39.8	40.7	48.7	51.8	67.8	69.5	65.4	59.4
	種実類	2.1	0.9	1.6	2.8	1.5	1.1	2.1	2.5	3.1	2.3	2.2
	野菜類	282.1	154.9	249.2	259.4	256.0	253.1	262.8	318.9	340.2	309.3	295.4
	うち緑黄色野菜	95.8	52.9	73.9	85.2	85.6	81.4	85.3	108.4	120.9	112.3	101.4
	果実類	115.1	96.7	94.5	101.7	71.6	67.7	92.7	139.4	165.2	141.1	119.1
	きのこ類	15.2	8.1	11.7	16.6	14.0	13.9	14.8	20.0	18.2	13.9	15.9
	海藻類	12.5	7.7	9.3	7.6	10.7	11.7	11.5	14.4	17.1	13.3	13.4
	魚介類	73.6	36.4	60.4	62.7	62.3	62.7	67.0	85.4	94.2	84.1	78.0
	肉類	69.0	51.8	96.6	108.3	89.0	81.7	80.2	67.2	50.1	43.8	65.4
	卵類	33.9	25.6	34.9	49.4	38.7	32.1	37.4	33.4	31.1	32.2	33.6
	乳類	125.4	194.7	301.2	139.2	107.2	107.7	104.3	96.4	108.3	97.9	102.9
	油脂類	9.3	6.6	11.4	13.0	11.7	10.7	10.6	9.6	7.8	6.2	9.1
	菓子類	29.8	37.0	40.6	32.1	38.6	26.6	30.4	31.8	25.0	22.3	28.1
嗜好飲料類	559.9	236.5	231.1	368.1	502.8	622.5	631.5	696.5	695.4	557.8	624.3	
調味料・香辛料類	84.8	48.9	69.7	75.9	78.0	84.6	91.7	95.7	99.8	82.0	89.2	
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	12.6	6.8	10.8	12.4	7.8	16.2	13.9	15.3	15.1	13.6	

補助栄養素・特定保健用食品：

顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び特定保健用食品からの摂取