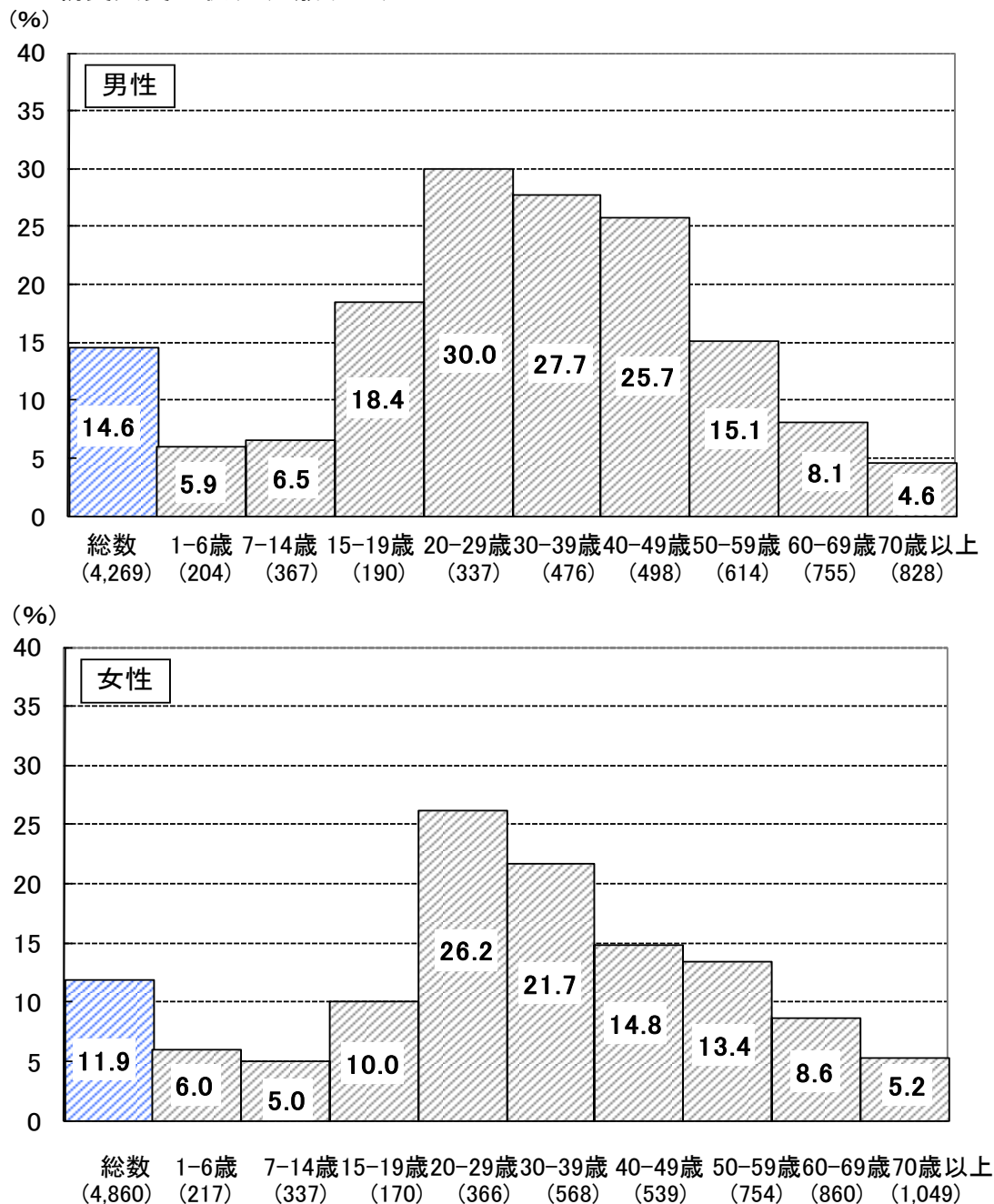


第1章 食習慣に関する状況

1. 朝食欠食の状況

朝食を欠食する者の割合は、男女とも、20歳代が最も多く、男性で30.0%、女性で26.2%である。また、年次推移をみると、20歳男性を除く成人男女で欠食率は増加している。

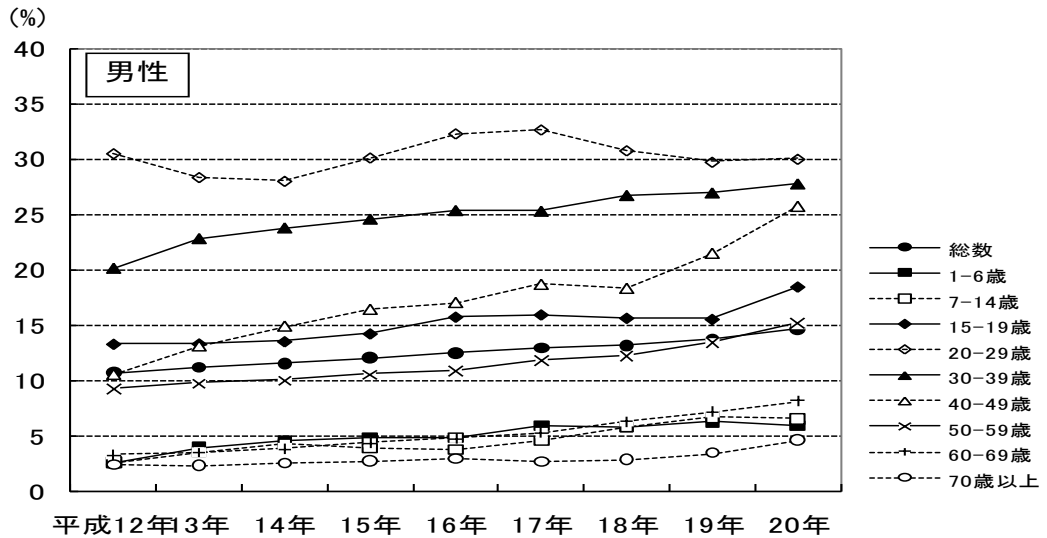
図20-1 朝食欠食の状況(1歳以上)



※報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。  
 ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合  
 ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合  
 ・食事をしなかった場合

(参考) 「健康日本21」の目標  
 朝食を欠食する人の割合の減少  
 目標値：中学、高校生 0%  
 男性(20歳代) 15%以下  
 男性(30歳代) 15%以下

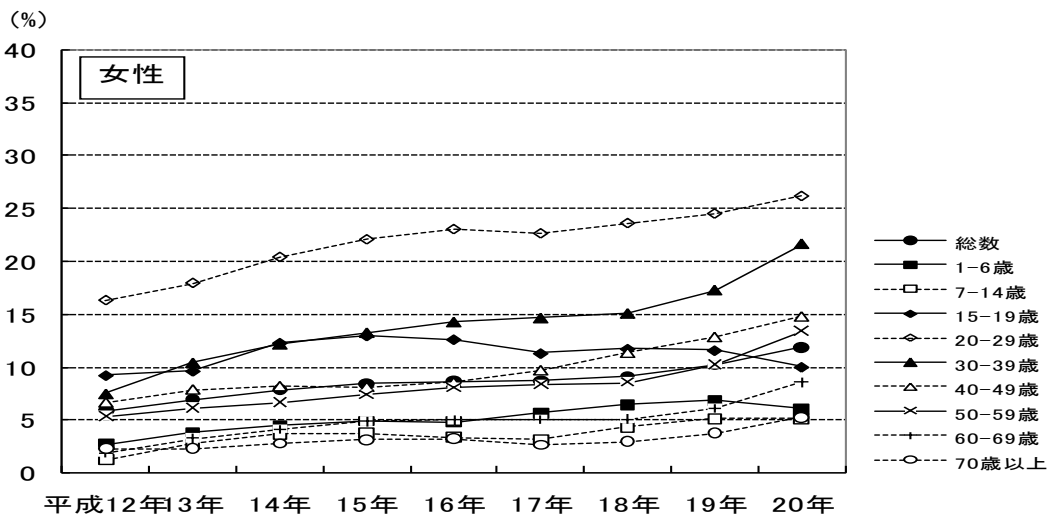
図20-2 朝食欠食率(1歳以上) (平成12年~20年の年次推移)



平成12年 13年 14年 15年 16年 17年 18年 19年 20年

(人)

男性	平成12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
総数	5,815	5,852	5,365	5,258	4,135	4,162	4,443	4,164	4,269
1-6歳	361	396	346	346	263	229	276	243	204
7-14歳	602	591	451	472	420	365	422	392	367
15-19歳	339	358	300	272	238	218	239	201	190
20-29歳	676	587	539	516	353	399	367	304	337
30-39歳	688	702	656	670	525	507	583	540	476
40-49歳	770	798	676	642	480	500	519	537	498
50-59歳	913	930	888	815	649	623	702	587	614
60-69歳	828	804	798	770	631	648	618	664	755
70歳以上	638	686	711	755	576	673	717	696	828



平成12年 13年 14年 15年 16年 17年 18年 19年 20年

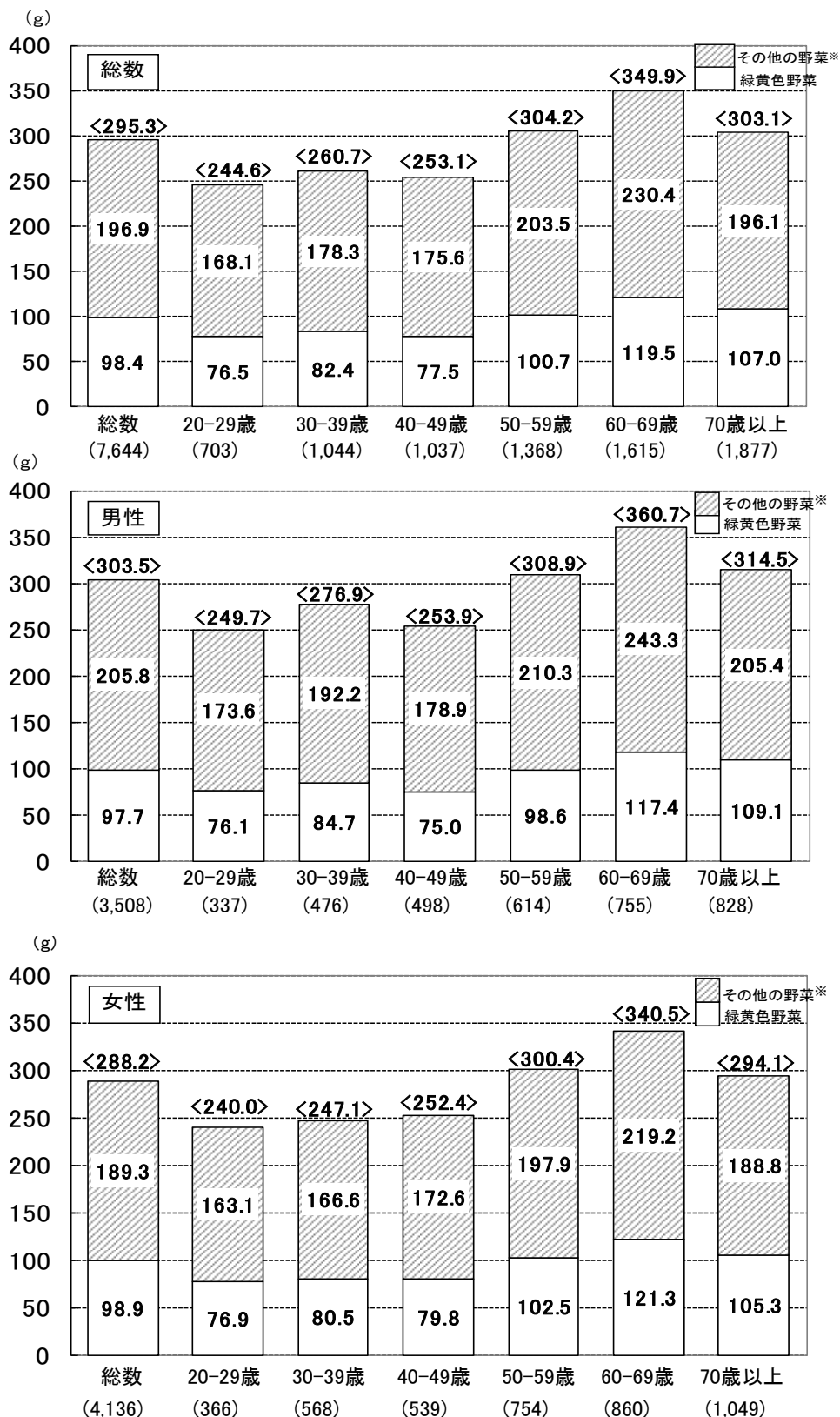
女性	平成12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
総数	6,456	6,629	6,106	5,841	4,627	4,731	4,980	4,721	4,860
1-6歳	343	401	341	292	257	234	283	245	217
7-14歳	581	580	464	467	351	376	393	403	337
15-19歳	369	330	314	291	196	211	219	192	170
20-29歳	692	695	607	552	450	404	413	361	366
30-39歳	787	843	723	722	599	545	671	661	568
40-49歳	874	868	741	688	565	590	582	570	539
50-59歳	1,050	1,033	994	914	725	723	781	681	754
60-69歳	854	912	883	870	737	778	723	762	860
70歳以上	906	967	1,039	1,045	747	870	915	846	1,049

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成

## 2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均295.3gである。また、年次推移をみると、横ばいの状況にある。

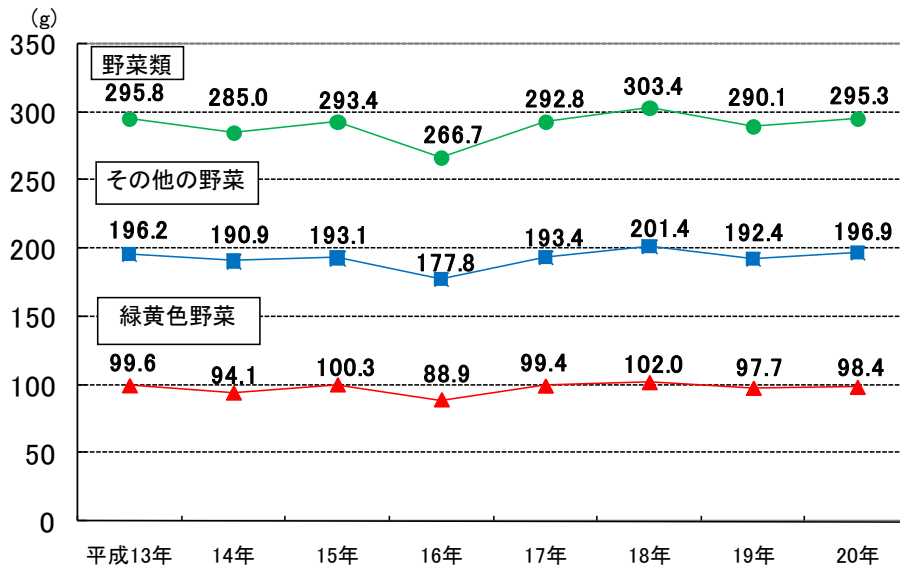
図21-1 野菜摂取量の平均値



※< >内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計

(参考) 「健康日本21」の目標  
野菜摂取量の増加  
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g以上

図21-2 野菜摂取量の平均値（平成13年～20年の年次推移）



※平成13年国民栄養調査より、食品群の分類が変更したため、平成13年から年次推移を示した。

表7 野菜類の摂取状況

		70g(1皿)未満	70g(1皿)以上	140g(2皿)以上	210g(3皿)以上	280g(4皿)以上	350g(5皿)以上
男性	人	221	434	572	580	512	1,189
	%	6.3	12.4	16.3	16.5	14.6	33.9
女性	人	253	521	745	782	607	1,228
	%	6.1	12.6	18.0	18.9	14.7	29.7

※野菜70gを1皿とした場合

### 3. 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均10.9gであり、男性11.9g、女性10.1gである。また、年次推移をみると、男女とも減少している。

図22-1 食塩摂取量の平均値

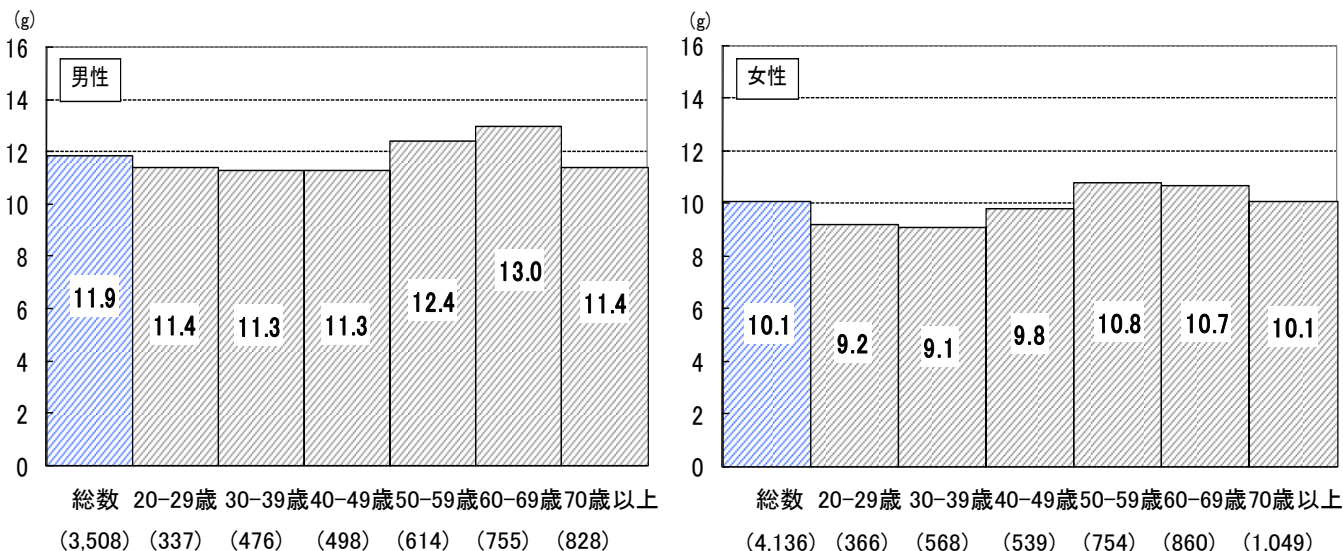
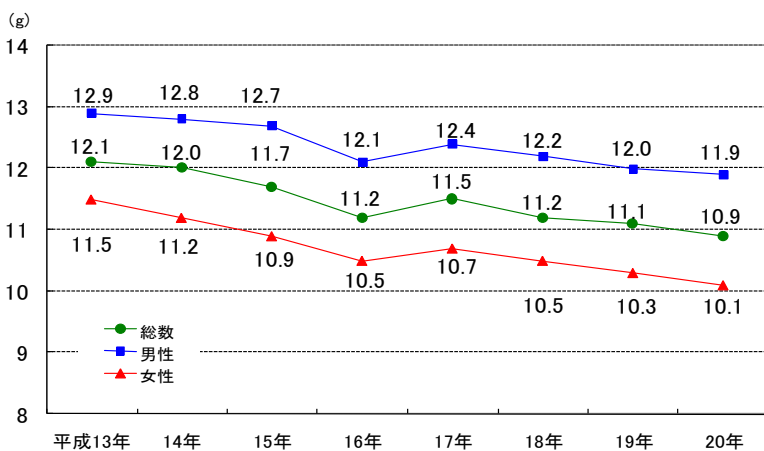


図22-2 食塩摂取量の平均値 (平成13年と20年の年次推移)



※平成13年国民栄養調査より、食品群の分類が変更したため、平成13年から年次推移を示した。

表8 食塩の摂取状況

性別	9.0g未満	9.0g以上～10.0g未満	10.0g以上
男性	1,000	330	2,178
人	28.5	9.4	62.1
%			
性別	7.5g未満	7.5g以上～8.0g未満	8.0g以上
女性	1,172	197	2,767
人	28.3	4.8	66.9
%			

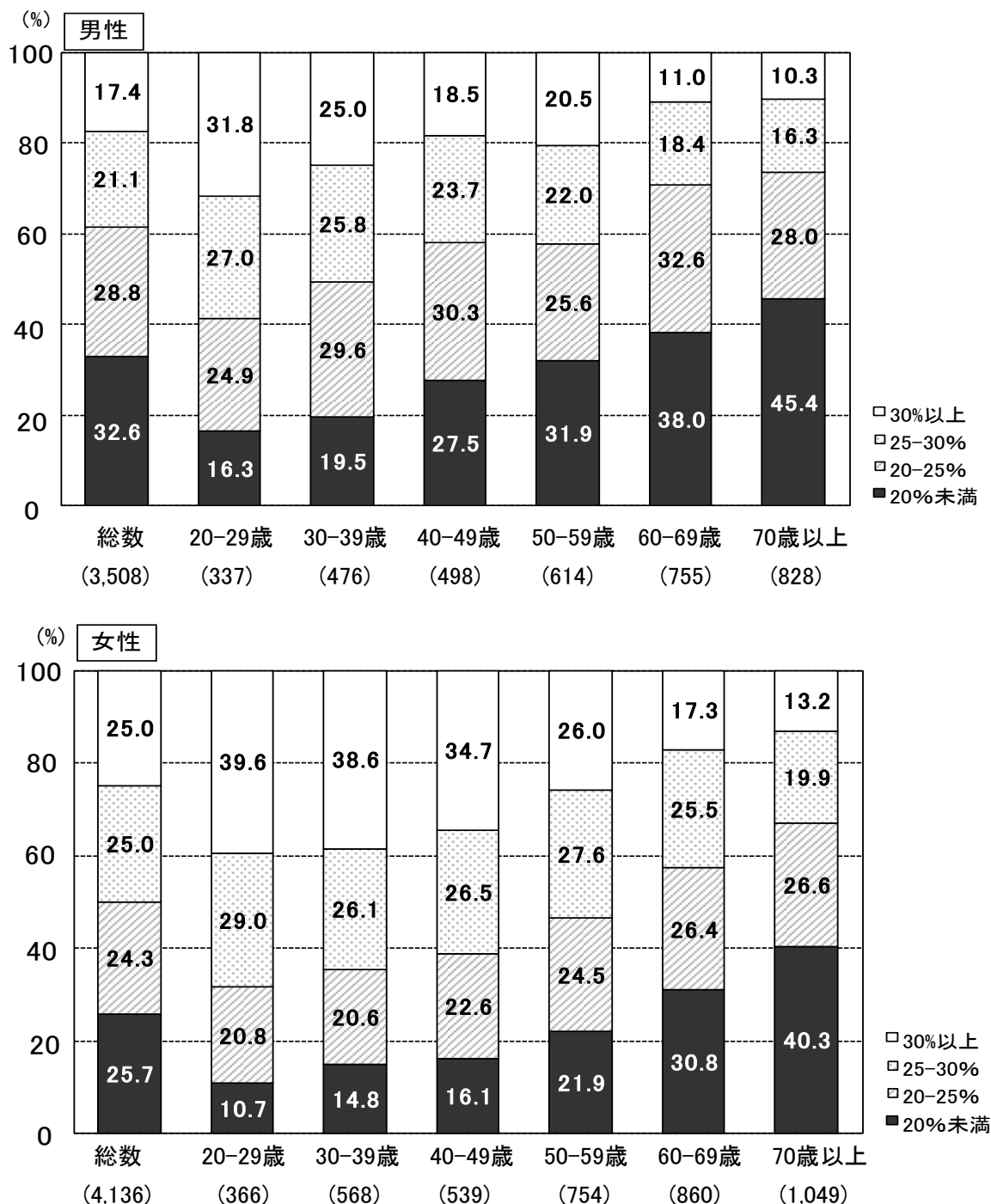
※食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 食塩摂取の目標量  
「日本人の食事摂取基準」(2005年版)  
成人男性 10g未満  
成人女性 8g未満

## 4. 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で17.4%、女性で25.0%である。

図23 脂肪エネルギー比率の状況



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考) 「日本人の食事摂取基準」(2005年版)  
 脂肪エネルギー比率  
 18~29歳:20%以上 30%未満  
 30~69歳:20%以上 25%未満  
 70歳以上:15%以上 25%未満

「健康日本21」の目標  
 脂肪エネルギー比率の減少  
 目標値:20~40歳代 25%以下

# 5. 栄養素等摂取量

表9-1 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(総数) -性・年齢階級別-

	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	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	9129	421	704	360	703	1044	1037	1368	1615	1877	7644
エネルギー	kcal	1867	1258	1936	2097	1883	1863	1894	1964	1956	1766	1883
たんぱく質	g	68.1	43.9	69.9	73.8	67.7	65.3	67.4	72.4	74.1	65.7	69.0
うち動物性	g	36.1	24.2	40.0	42.1	37.2	34.3	35.7	38.3	38.6	33.2	36.1
脂質	g	52.1	39.5	62.9	66.2	58.4	55.5	54.5	54.4	50.2	42.6	51.1
うち動物性	g	25.9	19.9	34.0	34.2	29.1	26.4	26.6	26.7	24.7	21.3	25.1
炭水化物	g	264.6	178.3	265.5	291.5	258.5	257.9	261.3	272.8	280.0	267.2	268.0
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.5	5.9	9.1	10.2	10.2	10.1	10.5	11.5	11.8	10.7	10.9
カリウム	mg	2287	1457	2188	2085	1955	2033	2108	2448	2686	2452	2351
カルシウム	mg	511	416	655	482	428	439	445	522	573	533	505
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	505	412	651	479	421	434	441	515	567	522	498
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	1	1	2	4	3	2	6	3	6	4
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	3	3	1	2	2	2	1	4	5	3
マグネシウム	mg	244	148	224	223	214	221	235	265	285	255	252
リン	mg	974	677	1064	1019	920	908	939	1027	1067	957	980
鉄	mg	7.8	4.6	7.0	7.5	7.6	7.1	7.4	8.4	9.0	8.2	8.1
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	4.5	6.8	7.4	7.0	7.0	7.3	8.3	8.9	8.1	7.9
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	8.0	5.3	8.5	9.1	8.2	7.8	7.9	8.4	8.5	7.6	8.0
銅	mg	1.16	0.70	1.08	1.17	1.09	1.09	1.12	1.24	1.30	1.21	1.20
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	597	406	589	708	578	520	529	620	716	589	603
ビタミンD	μg	7.8	3.7	6.5	6.9	6.3	6.0	6.8	8.7	9.9	9.2	8.2
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	8.6	4.4	6.5	7.0	7.5	7.6	8.2	10.2	9.1	10.0	9.1
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.4	6.3	6.8	6.6	6.6	6.5	7.2	7.5	6.5	6.8
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.9	0.0	0.2	0.1	1.0	1.0	1.7	3.1	1.6	3.4	2.2
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	234	125	172	191	201	206	207	261	301	254	247
ビタミンB1	mg	1.52	0.57	0.92	0.97	1.42	1.06	1.21	1.62	1.65	2.36	1.66
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.57	0.89	0.93	0.88	0.81	0.82	0.88	0.88	0.78	0.84
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.67	0.00	0.00	0.02	0.53	0.25	0.38	0.73	0.73	1.57	0.80
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.03	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.04	0.01	0.01
ビタミンB2	mg	1.41	0.80	1.31	1.22	1.61	1.21	1.34	1.52	1.48	1.58	1.47
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.79	1.27	1.19	1.09	1.04	1.07	1.21	1.23	1.14	1.14
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.27	0.00	0.04	0.02	0.51	0.17	0.27	0.31	0.24	0.43	0.32
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	14.6	7.6	11.9	13.7	13.9	14.0	15.2	16.4	16.8	14.4	15.3
ビタミンB6	mg	1.75	0.68	1.12	1.14	1.64	1.24	1.48	1.83	1.90	2.63	1.90
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.68	1.03	1.09	1.03	1.03	1.07	1.22	1.31	1.18	1.17
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.61	0.00	0.08	0.03	0.61	0.20	0.41	0.61	0.58	1.44	0.72
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB12	μg	6.8	3.6	5.5	6.1	5.9	5.8	6.0	7.5	8.6	7.2	7.1
葉酸	μg	302	162	240	267	257	265	269	329	373	341	318
パントテン酸	mg	5.35	3.86	5.99	5.75	5.11	5.00	5.08	5.57	5.80	5.28	5.36
ビタミンC	mg	118	53	82	87	94	95	90	135	154	148	127
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	52	74	75	72	76	78	109	131	129	107
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	0	4	3	19	13	11	22	18	17	17
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	9	3	6	1	5	4	1	3
コレステロール	mg	307	210	337	393	331	303	313	327	312	273	306
食物繊維総量	g	14.7	8.7	13.3	13.1	12.6	13.1	13.2	15.5	17.6	16.3	15.2
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.0	3.5	3.9	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.8	6.3	9.6	9.6	9.2	9.6	9.6	11.4	13.0	12.1	11.2
脂肪エネルギー比率	%	24.9	27.6	29.0	28.2	27.6	26.5	25.6	24.8	22.9	21.4	24.2
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	58.4	56.4	57.5	58.0	59.3	60.0	60.4	61.8	63.7	61.1
動物性たんぱく質比率	%	51.0	53.3	56.3	55.4	52.4	50.5	51.2	50.9	50.1	48.4	50.2

※ 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 : 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9-2 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(男性)-性・年齢階級別-

	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	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	4269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3508
エネルギー	kcal	2077	1346	2065	2380	2134	2109	2082	2201	2182	1962	2105
たんぱく質	g	74.5	46.0	74.1	82.3	76.2	73.3	72.9	78.6	81.1	72.1	75.8
うち動物性	g	40.0	25.2	42.6	47.2	42.5	39.3	39.3	42.2	42.4	36.9	40.2
脂質	g	56.2	41.8	66.1	73.6	64.4	60.7	56.2	58.4	53.7	46.2	55.1
うち動物性	g	28.4	20.9	35.7	38.4	33.4	29.5	28.0	29.2	26.6	23.6	27.6
炭水化物	g	291.2	192.1	286.0	334.4	293.9	291.2	286.3	299.3	304.3	291.8	295.1
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.4	6.0	9.6	10.9	11.4	11.3	11.3	12.4	13.0	11.4	11.9
カリウム	mg	2374	1531	2309	2223	2063	2181	2141	2466	2778	2588	2438
カルシウム	mg	524	437	693	517	449	453	431	514	584	550	511
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	520	432	689	516	447	451	429	511	579	544	507
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	2	2	1	3	2	2	2
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	5	3	0	0	1	1	1	3	4	2
マグネシウム	mg	258	154	237	239	232	242	245	275	304	273	268
リン	mg	1051	713	1127	1117	1022	1001	995	1093	1150	1039	1059
鉄	mg	8.1	4.7	7.4	7.9	7.6	7.7	7.7	8.6	9.4	8.7	8.4
鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.1	4.6	7.3	7.9	7.6	7.7	7.5	8.5	9.3	8.6	8.4
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	8.8	5.6	9.0	10.4	9.3	8.9	8.6	9.1	9.2	8.3	8.9
銅	mg	1.26	0.73	1.14	1.30	1.23	1.22	1.20	1.33	1.41	1.31	1.30
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	626	432	642	724	554	577	567	638	725	639	631
ビタミンD	μg	8.4	3.4	6.7	6.6	7.5	6.9	7.1	9.3	10.5	10.3	9.0
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	8.1	4.7	6.8	7.6	7.4	7.3	6.9	9.0	8.6	10.0	8.5
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.9	4.6	6.7	7.4	6.8	7.0	6.5	7.3	7.7	6.9	7.1
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.2	0.0	0.2	0.1	0.6	0.3	0.4	1.7	0.9	3.1	1.4
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	240	134	179	205	215	212	205	263	312	269	255
ビタミンB1	mg	1.47	0.60	0.99	1.11	1.24	1.01	1.03	1.76	1.67	2.19	1.59
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.91	0.59	0.95	1.07	0.99	0.91	0.87	0.95	0.94	0.85	0.91
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.01	0.03	0.25	0.10	0.16	0.81	0.64	1.34	0.66
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.02
ビタミンB2	mg	1.40	0.83	1.39	1.32	1.38	1.21	1.26	1.54	1.47	1.62	1.44
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.21	0.83	1.34	1.28	1.19	1.12	1.10	1.27	1.29	1.22	1.21
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.19	0.00	0.04	0.03	0.19	0.08	0.16	0.27	0.15	0.40	0.23
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	16.1	7.8	12.7	15.1	15.8	15.8	16.7	17.9	18.8	16.3	17.0
ビタミンB6	mg	1.62	0.71	1.21	1.23	1.49	1.29	1.33	1.76	1.87	2.21	1.74
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.70	1.11	1.19	1.11	1.14	1.14	1.29	1.42	1.29	1.26
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.39	0.00	0.10	0.03	0.38	0.13	0.18	0.46	0.43	0.91	0.47
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01
ビタミンB12	μg	7.5	3.5	6.0	6.4	6.6	7.0	6.5	8.4	9.3	8.3	7.9
葉酸	μg	312	166	251	274	264	286	276	333	385	356	329
パントテン酸	mg	5.74	4.10	6.34	6.31	5.59	5.52	5.34	5.85	6.16	5.73	5.75
ビタミンC	mg	106	54	84	88	78	86	79	108	134	143	112
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	97	53	76	74	70	78	76	98	124	132	103
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	6	0	4	2	7	6	3	7	6	12	7
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	1	5	12	1	1	1	3	3	0	2
コレステロール	mg	333	219	354	420	366	335	333	350	340	296	332
食物繊維総量	g	15.0	9.1	13.8	13.6	12.8	13.7	13.2	15.2	18.0	17.0	15.5
うち水溶性	g	3.4	2.3	3.4	3.2	3.0	3.2	3.0	3.5	4.0	3.8	3.5
うち不溶性	g	11.0	6.6	10.0	10.0	9.3	10.0	9.6	11.2	13.3	12.6	11.4
脂肪エネルギー比率	%	24.1	27.4	28.6	27.5	26.8	25.6	24.1	23.7	22.0	20.9	23.3
炭水化物エネルギー比率	%	61.4	58.9	57.0	58.5	58.9	60.4	61.7	61.9	63.1	64.3	62.2
動物性たんぱく質比率	%	51.8	53.4	56.5	55.3	53.5	51.7	52.3	51.7	50.2	49.1	51.0

※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 : 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9-3 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(女性)-性・年齢階級別-

	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	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	4860	217	337	170	366	568	539	754	860	1049	4136
エネルギー	kcal	1682	1176	1794	1781	1652	1657	1721	1771	1759	1612	1695
たんぱく質	g	62.5	41.9	65.4	64.3	59.9	58.6	62.2	67.5	68.0	60.7	63.3
うち動物性	g	32.7	23.3	37.3	36.4	32.3	30.1	32.3	35.2	35.3	30.3	32.7
脂質	g	48.5	37.3	59.5	57.8	52.9	51.2	52.9	51.1	47.1	39.8	47.8
うち動物性	g	23.7	19.0	32.1	29.6	25.2	23.8	25.2	24.6	23.1	19.4	23.0
炭水化物	g	241.3	165.4	243.2	243.4	225.9	230.0	238.3	251.2	258.8	247.8	245.1
食塩(ナリウム*2.54/1,000)	g	9.8	5.8	8.5	9.4	9.2	9.1	9.8	10.8	10.7	10.1	10.1
カリウム	mg	2210	1388	2056	1931	1855	1909	2078	2433	2605	2345	2277
カルシウム	mg	501	396	614	443	408	428	457	528	564	519	499
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	492	394	610	437	397	420	452	518	556	505	490
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	1	1	4	7	4	3	8	3	8	6
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	1	4	2	3	3	3	1	4	5	4
マグネシウム	mg	231	142	210	206	197	204	226	258	268	240	239
リン	mg	906	643	995	909	826	829	886	973	994	893	913
鉄	mg	7.5	4.5	6.5	7.1	7.5	6.7	7.2	8.2	8.7	7.8	7.8
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.3	4.4	6.4	6.9	6.5	6.4	7.0	8.0	8.5	7.7	7.6
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.3	5.0	7.8	7.8	7.1	7.0	7.3	7.7	7.8	7.0	7.3
銅	mg	1.08	0.66	1.01	1.02	0.97	0.99	1.04	1.18	1.21	1.13	1.11
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	571	381	532	691	601	472	493	606	707	550	579
ビタミンD	μg	7.3	4.0	6.3	7.2	5.2	5.3	6.4	8.3	9.4	8.4	7.6
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	9.0	4.2	6.2	6.3	7.6	7.9	9.4	11.3	9.6	9.9	9.6
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.5	4.2	5.9	6.2	6.3	6.3	6.4	7.1	7.2	6.2	6.6
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.0	0.3	0.1	1.3	1.6	3.0	4.2	2.3	3.7	2.9
ビタミンE(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
ビタミンK	μg	228	117	164	175	187	202	209	260	291	243	241
ビタミンB1	mg	1.57	0.55	0.85	0.81	1.58	1.11	1.37	1.51	1.62	2.49	1.71
ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.77	0.54	0.83	0.79	0.77	0.73	0.78	0.83	0.82	0.73	0.78
ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.79	0.00	0.00	0.01	0.80	0.37	0.58	0.67	0.80	1.75	0.93
ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB2	mg	1.42	0.77	1.22	1.11	1.82	1.22	1.41	1.50	1.49	1.54	1.49
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.08	0.76	1.18	1.09	1.00	0.97	1.04	1.16	1.18	1.08	1.09
ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.34	0.00	0.03	0.02	0.81	0.25	0.37	0.34	0.31	0.46	0.40
ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	13.2	7.4	11.1	12.0	12.2	12.5	13.8	15.2	15.1	12.9	13.8
ビタミンB6	mg	1.87	0.66	1.02	1.03	1.78	1.20	1.63	1.89	1.93	2.97	2.03
ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.05	0.65	0.96	0.99	0.95	0.93	1.01	1.16	1.22	1.09	1.08
ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.81	0.01	0.06	0.04	0.82	0.26	0.62	0.73	0.71	1.86	0.94
ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB12	μg	6.1	3.7	5.0	5.8	5.3	4.8	5.6	6.8	8.0	6.3	6.4
葉酸	μg	294	157	227	259	250	247	263	326	363	328	308
パントテン酸	mg	5.01	3.64	5.60	5.12	4.66	4.56	4.83	5.33	5.48	4.93	5.03
ビタミンC	mg	130	52	79	85	109	103	100	158	171	151	140
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	103	50	72	76	75	74	81	117	137	128	110
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	22	0	3	3	30	19	19	34	29	21	25
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	2	4	6	5	10	1	7	5	2	5
コレステロール	mg	285	201	318	363	300	277	295	308	289	254	284
食物繊維総量	g	14.5	8.3	12.8	12.4	12.5	12.6	13.2	15.8	17.3	15.7	15.0
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	2.9	2.9	3.0	3.0	3.5	3.8	3.5	3.4
うち不溶性	g	10.6	6.0	9.2	9.1	9.1	9.2	9.7	11.7	12.7	11.7	11.0
脂肪エネルギー比率	%	25.5	27.9	29.5	29.0	28.3	27.3	27.0	25.6	23.8	21.8	24.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	58.0	55.8	56.4	57.2	58.4	58.4	59.1	60.7	63.1	60.1
動物性たんぱく質比率	%	50.4	53.2	56.2	55.4	51.4	49.5	50.1	50.4	49.9	47.8	49.5

※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 : 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

6. 食品群別摂取量

表10 食品群別摂取量(1日あたり平均) -性・年齢階級別-

(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	(再掲) 20歳以上	
総数	調査人数(人)	9129	421	704	360	703	1044	1037	1368	1615	1877	7644
	穀類	448.8	269.0	426.7	529.7	480.5	463.7	468.5	461.4	454.4	437.0	457.0
	いも類	56.9	39.6	59.4	56.3	49.5	53.0	48.4	55.2	63.1	65.5	57.7
	砂糖・甘味料類	6.7	4.1	5.3	6.6	5.6	5.7	5.8	7.4	7.9	7.6	6.9
	豆類	56.2	28.5	45.8	40.1	41.7	46.2	51.5	63.2	70.3	65.9	59.5
	種実類	1.8	1.1	1.7	1.5	1.2	1.2	1.6	2.1	2.6	2.0	1.9
	野菜類	282.8	153.2	239.2	255.6	244.6	260.7	253.1	304.2	349.9	303.1	295.3
	うち緑黄色野菜	93.4	51.1	72.0	79.7	76.5	82.4	77.5	100.7	119.5	107.0	98.4
	果実類	116.8	99.0	97.8	80.3	71.8	70.4	75.9	122.8	157.9	160.5	121.3
	きのこ類	15.3	6.7	14.6	12.8	14.8	14.2	14.2	17.1	19.0	14.8	16.0
	藻類	10.0	5.1	7.7	8.6	8.5	7.9	10.4	10.5	12.6	11.0	10.5
	魚介類	78.5	30.8	53.8	62.0	63.6	62.7	72.7	91.5	103.0	88.4	84.1
	肉類	77.7	55.5	92.8	125.7	109.2	91.9	89.7	80.3	66.1	49.4	75.2
	卵類	33.6	23.6	36.3	46.9	36.2	33.0	34.1	35.2	32.2	31.2	33.2
	乳類	111.2	185.5	297.9	130.6	78.3	79.1	78.6	87.0	96.3	99.5	89.0
	油脂類	9.5	6.9	9.6	12.9	12.6	11.1	10.8	10.4	9.1	6.5	9.5
	菓子類	26.8	30.8	38.5	34.9	24.6	24.4	26.2	26.0	24.7	24.7	25.1
	嗜好飲料類	597.2	184.9	271.7	422.2	501.2	614.9	704.1	743.3	737.7	585.1	658.1
調味料・香辛料類	95.3	53.3	82.3	86.9	99.9	96.9	98.5	107.5	107.9	86.9	99.2	
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	7.8	7.7	7.0	7.6	11.6	14.4	13.9	14.6	18.1	14.3	
男性	調査人数(人)	4269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3508
	穀類	520.3	296.1	465.9	629.8	586.2	549.5	546.3	544.5	524.8	493.2	533.1
	いも類	58.7	44.8	64.3	58.7	48.3	57.9	48.3	53.2	67.5	66.6	58.9
	砂糖・甘味料類	6.7	4.0	6.0	7.2	5.9	5.8	5.5	7.1	8.2	7.6	6.9
	豆類	58.4	28.1	46.2	42.1	43.9	51.8	50.4	64.3	76.9	68.4	62.3
	種実類	1.9	1.1	1.8	1.5	1.2	1.2	1.5	2.1	2.8	2.0	2.0
	野菜類	290.7	165.2	251.5	263.6	249.7	276.9	253.9	308.9	360.7	314.5	303.5
	うち緑黄色野菜	93.3	54.9	77.3	83.3	76.1	84.7	75.0	98.6	117.4	109.1	97.7
	果実類	103.1	94.7	96.4	74.8	48.8	62.3	64.2	94.0	134.5	161.8	105.8
	きのこ類	15.6	6.0	13.9	12.5	15.6	14.0	14.2	15.6	20.3	16.8	16.5
	藻類	10.4	5.6	8.2	7.0	9.2	8.7	11.1	10.7	13.0	11.8	11.1
	魚介類	87.9	30.7	56.3	66.2	74.0	73.1	84.7	101.9	116.7	100.4	95.7
	肉類	89.9	58.3	100.0	149.5	127.3	110.2	101.3	94.1	75.2	56.3	87.5
	卵類	35.8	24.8	38.4	47.4	39.7	36.5	35.5	37.6	34.4	32.8	35.5
	乳類	109.3	202.6	315.0	151.0	79.1	70.5	61.3	73.6	83.1	99.6	80.1
	油脂類	10.6	7.7	10.2	14.5	14.5	12.4	11.7	11.9	9.8	6.9	10.5
	菓子類	23.8	33.9	38.6	34.6	18.5	18.6	19.2	20.4	21.3	24.9	21.0
	嗜好飲料類	666.4	191.4	297.6	441.0	561.0	685.7	807.5	861.7	841.7	641.1	744.9
調味料・香辛料類	105.9	53.9	88.2	94.7	111.8	112.4	112.1	121.5	121.0	94.1	111.4	
補助栄養素・特定保健用食品	13.5	8.1	7.7	8.0	8.1	11.8	14.8	14.6	15.5	18.3	14.7	
女性	調査人数(人)	4860	217	337	170	366	568	539	754	860	1049	4136
	穀類	386.0	243.6	384.0	418.0	383.1	391.8	396.5	393.8	392.5	392.7	392.4
	いも類	55.4	34.7	54.1	53.7	50.6	48.9	48.5	56.8	59.3	64.6	56.6
	砂糖・甘味料類	6.6	4.3	4.5	5.9	5.4	5.5	6.1	7.7	7.7	7.6	6.9
	豆類	54.3	28.8	45.3	37.9	39.7	41.6	52.6	62.2	64.5	64.0	57.1
	種実類	1.8	1.0	1.5	1.6	1.1	1.2	1.6	2.1	2.4	1.9	1.8
	野菜類	275.9	141.9	225.8	246.7	240.0	247.1	252.4	300.4	340.5	294.1	288.2
	うち緑黄色野菜	93.5	47.6	66.2	75.6	76.9	80.5	79.8	102.5	121.3	105.3	98.9
	果実類	128.9	103.0	99.4	86.5	93.1	77.2	86.8	146.3	178.4	159.5	134.4
	きのこ類	15.0	7.3	15.3	13.1	14.1	14.4	14.3	18.3	17.9	13.3	15.5
	藻類	9.6	4.7	7.1	10.4	7.9	7.3	9.8	10.3	12.3	10.3	10.0
	魚介類	70.2	31.0	51.0	57.4	54.1	54.1	61.6	83.1	90.9	78.9	74.3
	肉類	66.9	52.9	84.8	99.2	92.6	76.6	79.0	69.1	58.2	44.0	64.8
	卵類	31.6	22.4	34.1	46.4	32.9	30.1	32.9	33.2	30.2	30.0	31.3
	乳類	112.9	169.3	279.2	107.9	77.6	86.3	94.6	98.0	107.9	99.5	96.6
	油脂類	8.6	6.0	9.0	11.2	10.9	9.9	10.0	9.1	8.4	6.2	8.6
	菓子類	29.4	28.0	38.3	35.2	30.2	29.3	32.7	30.5	27.6	24.5	28.5
	嗜好飲料類	536.4	178.9	243.4	401.1	446.1	555.5	608.5	646.9	646.3	540.9	584.6
調味料・香辛料類	85.9	52.7	75.8	78.3	88.8	84.0	85.9	96.2	96.4	81.2	88.8	
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	7.5	7.7	5.9	7.3	11.4	14.2	13.4	13.8	17.9	13.9	

※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