

表11-2 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(男性)一性・年齢階級別一

	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	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3,328
エネルギー	kcal	2,114	1,389	2,103	2,440	2,183	2,208	2,153	2,214	2,195	1,982	2,148
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
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
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
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
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
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	6.5	9.8	11.7	11.4	11.3	11.7	12.6	12.6	11.9	12.0
カリウム	mg	2,398	1,571	2,356	2,329	2,181	2,204	2,266	2,518	2,742	2,650	2,468
カルシウム	mg	540	456	711	578	475	451	472	517	589	587	524
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	536	451	703	577	474	450	468	512	584	579	520
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	1	1	2	3	3	5	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	4	7	1	0	0	2	3	1	3	2
マグネシウム	mg	262	158	238	248	241	250	257	279	301	284	273
リン	mg	1,076	744	1,140	1,192	1,030	1,042	1,046	1,115	1,158	1,078	1,085
鉄	mg	8.2	4.9	7.3	8.4	7.8	8.0	8.0	8.7	9.4	9.0	8.6
__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
__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
__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
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
銅	mg	1.26	0.75	1.13	1.32	1.23	1.24	1.25	1.32	1.40	1.33	1.31
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	641	419	618	805	603	592	630	601	674	750	650
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
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.4	4.9	6.7	9.3	7.9	7.4	8.1	9.5	9.1	9.9	8.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	7.2	4.8	6.7	7.6	7.3	7.1	7.0	7.7	7.9	7.2	7.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.2	0.0	0.0	1.6	0.6	0.3	1.1	1.8	1.2	2.8	1.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	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	131	195	229	200	229	219	252	294	283	253
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
__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
__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
__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
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
__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
__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
__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
ナイアシン	mgNE	16.6	8.3	12.9	16.5	16.9	17.6	17.5	18.9	18.7	16.2	17.7
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
__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
__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
__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
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
葉酸	μg	306	162	246	290	277	283	288	322	367	369	325
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
ビタミンC	mg	105	55	83	108	92	85	87	115	135	131	111
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	91	51	72	75	77	73	75	98	121	119	98
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	3	24	4	4	8	15	10	11	9
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	4	9	9	10	7	4	2	3	1	4
コレステロール	mg	351	244	352	467	369	365	351	369	353	317	352
食物繊維総量	g	14.2	8.6	13.3	13.2	12.6	12.9	13.2	14.7	16.9	16.5	14.8
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.4	3.3	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.9	3.5
うち不溶性	g	10.8	6.4	9.9	10.0	9.5	9.8	10.0	11.2	12.9	12.6	11.3
脂肪エネルギー比率	%	25.0	27.8	29.5	28.4	26.9	26.2	25.1	24.5	22.6	21.5	24.1
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	58.2	56.1	57.1	58.9	59.8	60.6	60.9	62.5	63.4	61.3
動物性たんぱく質比率	%	53.3	55.7	57.5	58.6	53.5	52.8	53.4	53.2	51.5	50.4	52.3

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11-3 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(女性)一性・年齢階級別一

	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	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3,881
エネルギー	kcal	1,708	1,270	1,871	1,873	1,684	1,725	1,719	1,774	1,759	1,613	1,711
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
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
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
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
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
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.9	5.9	9.0	9.5	9.4	9.6	9.9	10.8	10.9	10.4	10.3
カリウム	mg	2,225	1,455	2,145	2,052	1,913	2,018	2,088	2,425	2,613	2,401	2,290
カルシウム	mg	523	421	623	493	445	474	466	542	580	553	520
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	514	420	622	489	441	469	459	533	570	535	510
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	1	1	0	0	3	4	6	8	12	6
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	1	1	4	4	2	3	3	3	6	4
マグネシウム	mg	234	144	216	216	204	219	224	256	274	248	242
リン	mg	934	683	1,033	955	875	895	898	984	1,010	925	938
鉄	mg	7.6	4.5	6.6	7.2	7.1	7.5	7.1	8.3	9.0	8.1	8.0
__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
__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
__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
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
銅	mg	1.08	0.67	1.03	1.03	1.00	1.02	1.02	1.16	1.23	1.15	1.11
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	591	407	606	561	627	529	519	612	695	617	603
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
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.8	4.5	6.3	6.9	6.5	8.3	8.9	8.9	9.8	11.8	9.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.6	4.5	6.3	6.9	6.3	6.4	6.4	7.4	7.3	6.5	6.8
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	2.1	0.0	0.0	0.0	0.2	1.6	2.4	1.3	2.5	5.2	2.5
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	230	115	174	197	198	212	201	261	291	266	245
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
__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
__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
__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
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
__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
__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
__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
ナイアシン	mgNE	13.6	7.6	11.5	13.3	13.2	13.3	14.1	15.2	15.4	13.5	14.2
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
__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
__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
__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
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
葉酸	μg	292	158	236	249	259	253	262	328	363	337	308
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
ビタミンC	mg	120	55	79	91	105	95	112	144	159	142	130
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	99	52	73	79	76	73	82	119	138	121	106
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	2	2	3	12	18	25	19	20	20	20
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	1	4	9	17	4	5	6	1	1	5
コレステロール	mg	299	234	334	382	317	296	311	309	297	265	296
食物繊維総量	g	13.7	8.1	12.4	12.1	12.1	12.5	12.5	15.2	16.6	15.3	14.3
うち水溶性	g	3.3	2.0	3.1	2.9	3.0	3.1	3.0	3.6	3.9	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.4	6.0	9.2	9.2	9.0	9.4	9.4	11.6	12.6	11.7	10.9
脂肪エネルギー比率	%	26.5	29.2	30.2	30.8	29.1	27.9	27.9	26.4	24.1	22.3	25.8
炭水化物エネルギー比率	%	58.4	56.8	55.2	54.5	55.9	57.4	57.3	58.2	60.1	62.3	59.0
動物性たんぱく質比率	%	51.8	55.2	56.9	57.4	53.0	50.9	52.4	50.9	50.1	48.9	50.7

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12 食品群別摂取量(1日当たり平均) 一性・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)	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542	7,209
	穀類	445.7	264.4	424.1	513.1	455.0	476.2	465.1	453.3	461.2	434.5	456.6
	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
	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
	豆類	56.0	28.4	41.3	43.1	49.4	47.9	51.0	64.5	71.1	67.1	60.1
	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
	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
	うち緑黄色野菜	92.2	50.0	74.0	79.7	74.2	84.6	81.8	98.5	114.1	113.6	97.7
	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
	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
	海藻類	11.4	5.8	9.3	10.3	8.6	10.0	10.8	12.2	13.5	14.9	12.1
	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
	肉類	82.6	61.8	102.2	140.0	105.8	102.2	96.8	77.2	63.8	51.0	78.8
	卵類	35.6	27.2	35.1	50.6	37.6	36.3	35.9	36.8	35.3	32.2	35.4
	乳類	123.9	199.3	307.1	160.5	88.8	94.1	83.9	92.5	100.3	111.1	96.6
	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
	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
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	
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	
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	
男性	調査人数(人)	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3,328
	穀類	518.2	287.9	460.9	615.4	555.1	570.0	543.8	534.5	535.2	496.6	535.9
	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
	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
	豆類	57.2	29.6	41.9	43.6	50.6	47.7	54.4	64.8	71.9	71.3	61.8
	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
	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
	うち緑黄色野菜	91.8	48.7	76.4	82.5	75.6	85.6	84.9	91.5	110.4	117.9	97.3
	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
	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
	海藻類	11.8	7.0	10.6	10.4	10.1	9.2	11.9	12.0	13.0	15.6	12.3
	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
	肉類	95.9	62.6	108.8	166.1	121.9	126.1	111.5	92.2	71.9	59.3	92.6
	卵類	38.6	27.6	36.5	53.6	41.3	40.1	36.7	41.1	38.7	35.8	38.7
	乳類	121.7	207.7	330.1	178.6	85.5	71.1	71.7	76.6	97.2	113.0	87.4
	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
	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
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	
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	
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	
女性	調査人数(人)	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3,881
	穀類	381.7	241.1	388.3	406.0	370.8	399.5	390.9	383.4	396.7	383.4	388.7
	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
	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
	豆類	54.9	27.3	40.8	42.6	48.4	48.2	47.8	64.3	70.3	63.6	58.7
	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
	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
	うち緑黄色野菜	92.5	51.4	71.7	76.8	73.0	83.8	78.9	104.5	117.4	110.0	98.0
	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
	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
	海藻類	11.1	4.5	8.0	10.3	7.3	10.5	9.8	12.4	14.0	14.2	11.9
	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
	肉類	70.9	60.9	95.8	112.7	92.3	82.7	83.1	64.2	56.8	44.3	66.9
	卵類	32.9	26.9	33.7	47.6	34.5	33.1	35.1	33.1	32.3	29.2	32.5
	乳類	125.9	191.0	284.8	141.5	91.7	112.8	95.4	106.2	103.1	109.5	104.5
	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
	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
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	
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	
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	

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