

食品群別栄養素等摂取量 - 食品群、栄養素別、摂取量 - 総数、30-39歳

Table with columns for food groups, energy, protein, lipids, carbohydrates, fiber, and various vitamins/minerals. Rows include categories like grains, vegetables, fruits, and seafood with their respective nutrient intake values in g and kcal.

*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 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000 で算出。

食品群別栄養素等摂取量 - 食品群、栄養素別、摂取量 - 総数、50-59歳

Table with 28 columns: Food Group No., Intake, Energy, Protein, Fat, SFA, MUFA, PUFA, n-6 PUFA, n-3 PUFA, Cholesterol, Carbohydrate, Fiber, Vitamins (A, D, E, K, B1, B2, B6, B12, C, Na, Ca, Mg, Zn, Fe, Cu, Se), and Minerals. Rows include Total, Meat, Plant, Grains, Legumes, Vegetables, Fruits, and Seafood.

食品群別栄養素等摂取量 - 食品群、栄養素別、摂取量 - 総数、20歳以上

Table with 30 columns: 食品群番号, 摂取量 (g), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), 脂肪酸 (g), コレステロール (mg), 炭水化物 (g), 食物繊維 (g), ビタミン A, D, E, K, B1, B2, ナイアシン, B6, B12, 葉酸, パントテン酸, ビタミン C, ナトリウム, 食塩相当量, カリウム, カルシウム, マグネシウム, リン, 鉄, 亜鉛, 銅. Rows include categories like 肉類, 卵類, 乳類, 油脂類, 菓子類, 嗜好飲料類, 調味料・香辛料類.

*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 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000 で算出。

平成26年国民健康・栄養調査

年齢調整済み、エネルギー及びたんぱく質摂取量の年次推移(総数、1歳以上)

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
昭和25年	1950	2126.1	70.2
30年	1955	2125.1	71.7
35年	1960	2091.6	70.8
40年	1965	2173.2	72.2
45年	1970	2211.6	79.0
50年	1975	2200.7	81.7
55年	1980	2085.7	79.0
60年	1985	2077.2	79.5
平成2年	1990	2008.1	78.9
7年	1995	2025.4	81.6
12年	2000	1937.4	77.8
17年	2005	1898.4	71.2
22年	2010	1846.2	67.4
27年	2014	1863.5	67.9

注) 年齢調整値は、2010年の年齢階級別摂取量に1950年以降5年おきの年齢階級別人口にあてはめ、間接法で算出。

目標とするBMIの範囲の分布 - 年齢階級、目標とするBMIの範囲、人数、割合 - 総数・男性・女性、18歳以上〔妊婦除外〕

		総数		範囲未満		範囲内		範囲以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	6,070	100	1,209	19.92	3,378	55.65	1,483	24.43
	18-29歳	515	100	86	16.7	357	69.32	72	13.98
	30-49歳	1,534	100	133	8.67	1,057	68.9	344	22.43
	50-69歳	2,353	100	412	17.51	1,286	54.65	655	27.84
	70歳以上	1,668	100	578	34.65	678	40.65	412	24.7
男性	総数	2,802	100	410	14.63	1,595	56.92	797	28.44
	18-29歳	233	100	31	13.3	156	66.95	46	19.74
	30-49歳	711	100	27	3.8	476	66.95	208	29.25
	50-69歳	1,089	100	125	11.48	611	56.11	353	32.42
	70歳以上	769	100	227	29.52	352	45.77	190	24.71
女性	総数	3,268	100	799	24.45	1,783	54.56	686	20.99
	18-29歳	282	100	55	19.5	201	71.28	26	9.22
	30-49歳	823	100	106	12.88	581	70.6	136	16.52
	50-69歳	1,264	100	287	22.71	675	53.4	302	23.89
	70歳以上	899	100	351	39.04	326	36.26	222	24.69

注1) 身長と体重の測定を行った18歳以上の者を集計対象とした。なお、女性は妊婦12名(すべて18-49歳)を除外している。

注2) BMIは体重(kg) / (身長(m))²で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を使用した。

<参考> 目標とするBMIの範囲(18歳以上)^{1,2}

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9 ³

¹ 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。

² 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。

³ 70歳以上では、総死亡率が最も低かったBMIと実態との乖離が見られるため、虚弱の予防及び生活習慣病の予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当目標とするBMIの範囲を21.5~24.9とした。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」)

平成26年国民健康・栄養調査

1日の食事で主食としての穀類摂取状況 - 食事の回数、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上

		総数		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	0食	494	7.4	23	5.0	32	4.3	51	5.1	64	6.2	116	7.5	208	11.2
	1食	1,348	20.3	102	22.0	161	21.4	215	21.3	219	21.3	322	20.8	329	17.7
	2食	2,685	40.4	215	46.4	345	45.9	479	47.5	449	43.7	600	38.8	597	32.2
	3食以上	2,126	32.0	123	26.6	214	28.5	263	26.1	295	28.7	510	32.9	721	38.9
男性	0食	85	2.7	1	0.5	7	1.9	4	0.9	6	1.3	20	2.7	47	5.6
	1食	365	11.7	20	9.1	48	12.8	49	10.6	64	13.4	85	11.5	99	11.8
	2食	1,379	44.3	124	56.6	183	48.7	253	54.9	219	46.0	316	42.6	284	33.8
	3食以上	1,283	41.2	74	33.8	138	36.7	155	33.6	187	39.3	320	43.2	409	48.7
女性	0食	409	11.6	22	9.0	25	6.6	47	8.6	58	10.5	96	11.9	161	15.8
	1食	983	27.8	82	33.6	113	30.1	166	30.3	155	28.1	237	29.4	230	22.6
	2食	1,306	36.9	91	37.3	162	43.1	226	41.3	230	41.7	284	35.2	313	30.8
	3食以上	843	23.8	49	20.1	76	20.2	108	19.7	108	19.6	190	23.5	312	30.7

注1)「主食としての穀類摂取」とは、穀類由来の炭水化物摂取量40g以上とした。

注2)妊婦除外。

平成26年国民健康・栄養調査

カルシウム摂取量 - カルシウム、年齢階級別、平均値、標準偏差 - 男性、女性、1歳以上

	総数			1-2歳			3-5歳			6-7歳			8-9歳			10-11歳			12-14歳			15-17歳			18-29歳			30-49歳			50-69歳			70歳以上		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差			
男性	3,786	515.9	358.4	51	330.5	170.9	97	440.9	214.5	78	528.3	201.7	64	630.9	178.2	70	653.3	190.5	141	657.7	275.0	104	583.2	301.7	288	470.1	384.4	837	448.4	533.7	1,217	526.3	284.3	839	549.9	269.1
女性	4,261	479.6	235.9	61	350.4	164.3	73	400.9	175.7	54	505.9	192.7	78	593.4	158.5	83	618.5	178.4	115	613.3	229.5	113	475.8	242.1	341	407.5	208.9	969	416.1	213.9	1,358	509.2	240.6	1,016	502.1	248.9

平成26年国民健康・栄養調査
野菜類の摂取量別、栄養素摂取量

				総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上		
				人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総数	350g未満	エネルギー	kcal	4,611	1786.4	546.2	395	1815.6	593.3	632	1827.4	643.7	743	1793.2	538.5	695	1838.7	537.7	951	1866.0	523.4	1,195	1657.1	475.3
		カリウム	mg	4,611	1965.7	832.0	395	1702.7	647.5	632	1808.8	1314.9	743	1787.4	610.0	695	2002.5	656.0	951	2173.4	783.3	1,195	2059.8	742.6
		ビタミンC	mg	4,611	80.6	63.2	395	62.0	55.5	632	58.9	44.3	743	63.0	48.1	695	78.1	62.0	951	95.0	69.4	1,195	99.2	69.1
		食物繊維	g	4,611	12.3	4.9	395	10.7	4.1	632	11.3	4.3	743	11.2	4.1	695	12.2	4.5	951	13.8	5.3	1,195	13.1	5.1
	350g以上	エネルギー	kcal	2,116	2066.5	556.2	96	2113.7	594.6	165	2047.9	583.1	266	2110.6	609.0	332	2119.3	604.5	597	2096.9	531.0	660	1992.4	510.6
		カリウム	mg	2,116	2942.8	853.0	96	2645.0	851.6	165	2488.5	588.3	266	2695.1	787.3	332	2907.8	824.2	597	3037.7	777.5	660	3131.2	934.8
		ビタミンC	mg	2,116	142.5	82.3	96	98.0	57.2	165	100.8	49.8	266	110.3	67.7	332	131.2	76.2	597	154.8	83.0	660	167.0	88.0
		食物繊維	g	2,116	20.0	6.7	96	17.9	6.4	165	17.3	5.3	266	18.4	6.0	332	19.3	7.0	597	20.7	6.1	660	21.4	7.1
男性	350g未満	エネルギー	kcal	2,078	2025.7	583.3	176	2081.3	631.7	292	2070.7	741.7	322	2064.7	546.6	318	2066.3	559.3	451	2106.1	540.3	519	1862.5	503.6
		カリウム	mg	2,078	2053.8	970.0	176	1770.5	670.9	292	1946.9	1809.7	322	1893.0	620.2	318	2044.7	685.6	451	2240.3	821.5	519	2153.4	760.8
		ビタミンC	mg	2,078	76.3	58.6	176	55.5	37.8	292	56.3	39.5	322	63.0	52.7	318	70.9	54.0	451	87.2	61.5	519	96.6	67.8
		食物繊維	g	2,078	12.5	4.9	176	10.8	4.0	292	11.4	4.1	322	11.5	4.2	318	12.0	4.6	451	13.8	5.3	519	13.4	5.3
	350g以上	エネルギー	kcal	1,034	2318.0	555.9	43	2364.8	630.6	84	2300.3	597.5	139	2368.3	581.9	158	2419.1	609.1	290	2378.0	522.1	320	2190.3	503.2
		カリウム	mg	1,034	3059.3	891.2	43	2809.7	916.8	84	2538.6	650.2	139	2829.7	764.5	158	3030.9	863.9	290	3123.3	811.7	320	3285.3	987.9
		ビタミンC	mg	1,034	140.4	81.8	43	90.6	46.9	84	101.4	51.3	139	111.9	69.9	158	123.7	70.5	290	149.2	80.1	320	170.1	90.3
		食物繊維	g	1,034	20.5	6.8	43	18.8	7.5	84	17.5	5.5	139	19.0	5.8	158	19.5	6.2	290	21.0	6.3	320	22.2	7.5
女性	350g未満	エネルギー	kcal	2,533	1590.1	422.5	219	1602.0	461.4	340	1618.5	452.0	421	1585.5	429.2	377	1646.7	434.7	500	1649.3	398.9	676	1499.4	384.2
		カリウム	mg	2,533	1893.4	690.6	219	1648.1	624.3	340	1690.1	613.3	421	1706.7	590.1	377	1966.8	628.7	500	2113.0	742.8	676	1987.9	720.8
		ビタミンC	mg	2,533	84.2	66.5	219	67.2	65.9	340	61.2	47.9	421	63.0	44.3	377	84.2	67.5	500	102.1	75.2	676	101.3	70.1
		食物繊維	g	2,533	12.2	4.8	219	10.7	4.1	340	11.2	4.4	421	10.9	4.0	377	12.4	4.5	500	13.7	5.4	676	12.9	5.0
	350g以上	エネルギー	kcal	1,082	1826.1	437.9	53	1910.0	479.7	81	1786.2	436.4	127	1828.5	505.7	174	1847.1	453.7	307	1831.4	382.4	340	1806.3	443.8
		カリウム	mg	1,082	2831.4	799.6	53	2511.3	778.0	81	2436.6	515.3	127	2547.8	788.3	174	2796.1	772.0	307	2956.8	736.0	340	2986.2	858.5
		ビタミンC	mg	1,082	144.5	82.8	53	104.0	64.3	81	100.3	48.4	127	108.5	65.4	174	138.0	80.6	307	160.1	85.4	340	164.0	85.8
		食物繊維	g	1,082	19.6	6.6	53	17.2	5.4	81	17.0	5.0	127	17.9	6.2	174	19.0	7.7	307	20.5	6.0	340	20.7	6.7

平成26年国民健康・栄養調査
果実類の摂取量別、栄養素摂取量

			総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上			
			人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	
総数	100g未満	エネルギー	kcal	3,957	1814.9	577.5	369	1844.0	609.5	637	1859.0	664.7	768	1838.7	569.1	637	1891.3	553.3	742	1882.6	546.7	804	1620.8	496.4
		カリウム	mg	3,957	1963.7	890.6	369	1750.7	737.8	637	1844.5	1317.2	768	1867.7	688.3	637	2076.8	760.0	742	2142.4	834.5	804	1993.0	806.2
		ビタミンC	mg	3,957	63.8	40.3	369	54.3	37.0	637	54.9	34.8	768	57.9	36.5	637	66.7	41.1	742	71.5	43.0	804	71.4	43.0
		食物繊維	g	3,957	12.6	5.4	369	11.3	5.3	637	11.7	4.7	768	12.0	5.0	637	12.8	5.7	742	13.8	5.9	804	13.0	5.5
	100g以上	エネルギー	kcal	2,770	1959.7	534.0	122	1964.4	582.5	160	1929.1	513.8	241	1998.6	577.5	390	1991.7	604.4	806	2021.7	521.6	1,051	1895.4	494.9
		カリウム	mg	2,770	2715.0	862.0	122	2298.8	786.4	160	2367.6	661.8	241	2533.6	808.8	390	2651.8	818.0	806	2842.1	797.6	1,051	2783.7	933.9
		ビタミンC	mg	2,770	152.0	83.2	122	113.3	81.4	160	118.2	61.0	241	131.5	74.9	390	141.9	84.6	806	161.0	82.9	1,051	163.1	84.2
		食物繊維	g	2,770	17.9	6.8	122	14.5	5.1	160	15.7	5.5	241	16.6	6.4	390	17.1	6.6	806	18.9	6.3	1,051	18.5	7.3
男性	100g未満	エネルギー	kcal	1,953	2061.0	605.3	181	2099.9	647.9	316	2104.5	744.8	368	2112.2	563.9	333	2112.3	572.6	402	2116.7	546.3	353	1836.9	527.5
		カリウム	mg	1,953	2095.6	1038.6	181	1859.0	813.2	316	1995.7	1753.0	368	2037.3	731.4	333	2148.7	797.0	402	2275.2	899.7	353	2112.3	856.5
		ビタミンC	mg	1,953	64.8	41.4	181	54.3	37.8	316	57.5	35.3	368	61.3	39.6	333	65.7	40.4	402	72.4	44.6	353	70.8	44.8
		食物繊維	g	1,953	13.1	5.7	181	11.8	5.9	316	12.1	4.6	368	12.8	5.3	333	12.9	5.6	402	14.4	6.2	353	13.6	5.8
	100g以上	エネルギー	kcal	1,159	2227.0	549.5	38	2313.6	577.4	60	2214.2	549.5	93	2330.5	583.5	143	2349.0	628.6	339	2326.1	531.4	486	2096.9	500.8
		カリウム	mg	1,159	2880.5	890.9	38	2525.1	705.5	60	2518.2	703.2	93	2722.0	795.5	143	2892.1	850.2	339	2954.3	811.0	486	2928.5	984.7
		ビタミンC	mg	1,159	152.9	82.6	38	100.8	40.6	60	113.2	65.9	93	142.8	88.9	143	141.5	78.7	339	157.8	78.8	486	163.7	85.9
		食物繊維	g	1,159	18.6	7.0	38	14.8	4.7	60	16.2	6.3	93	17.4	6.6	143	18.1	6.2	339	19.3	6.4	486	19.1	7.8
女性	100g未満	エネルギー	kcal	2,004	1575.0	430.2	188	1597.5	450.2	321	1617.3	462.6	400	1587.0	444.6	304	1649.1	413.3	340	1605.7	397.8	451	1451.7	395.9
		カリウム	mg	2,004	1835.1	694.1	188	1646.5	642.1	321	1695.5	615.2	400	1711.6	606.4	304	1997.9	710.2	340	1985.5	720.4	451	1899.5	752.4
		ビタミンC	mg	2,004	62.8	39.2	188	54.4	36.3	321	52.3	34.1	400	54.7	33.2	304	67.9	41.9	340	70.3	41.2	451	71.8	41.5
		食物繊維	g	2,004	12.1	5.1	188	10.9	4.6	321	11.4	4.7	400	11.2	4.6	304	12.7	5.7	340	13.2	5.5	451	12.5	5.2
	100g以上	エネルギー	kcal	1,611	1767.4	430.0	84	1806.4	514.8	100	1758.1	406.4	148	1790.1	466.9	247	1784.9	482.1	467	1800.8	385.7	565	1722.1	418.6
		カリウム	mg	1,611	2595.9	820.5	84	2196.4	803.4	100	2277.3	621.8	148	2415.2	797.1	247	2512.7	766.8	467	2760.6	778.4	565	2659.2	869.6
		ビタミンC	mg	1,611	151.3	83.7	84	119.0	93.9	100	121.2	58.0	148	124.4	63.9	247	142.1	87.9	467	163.3	85.7	565	162.6	82.7
		食物繊維	g	1,611	17.4	6.5	84	14.4	5.3	100	15.4	5.0	148	16.0	6.2	247	16.6	6.8	467	18.6	6.2	565	18.0	6.8

注)ジャムを除く。