

平成19年～23年国民健康・栄養調査結果

各栄養素摂取量における平均値、標準偏差、標準誤差及び中央値(妊婦)

栄養素等	平成22, 23年					平成19～23年				
	人数(人)	平均値	標準偏差	標準誤差	中央値	人数(人)	平均値	標準偏差	標準誤差	中央値
エネルギー kcal	50	1,665	441	62	1,707	116	1,787	510	47	1,796
たんぱく質 g	50	57.7	17.7	2.5	56.9	116	62.3	22.3	2.1	58.8
うち動物性 g	50	28.9	12.6	1.8	30.1	116	31.8	17.1	1.6	30.0
脂質 g	50	52.3	17.7	2.5	51.0	116	58.0	24.2	2.2	53.2
うち動物性 g	50	23.4	11.2	1.6	24.1	116	26.9	16.2	1.5	25.2
飽和脂肪酸 g	50	14.03	6.25	0.88	12.57	116	15.76	7.38	0.69	14.68
一価不飽和脂肪酸 g	50	18.48	6.45	0.91	18.82	116	20.25	9.12	0.85	18.94
n-6系脂肪酸 g	50	9.46	3.79	0.54	8.81	116	9.82	4.51	0.42	9.03
n-3系脂肪酸 g	50	2.01	1.14	0.16	1.82	116	2.13	1.29	0.12	1.82
コレステロール mg	50	273	174	25	278	116	297	196	18	288
炭水化物 g	50	235.4	66.5	9.4	237.0	116	247.4	70.4	6.5	243.8
食物繊維 g	50	12.0	6.0	0.9	9.8	116	13.6	6.5	0.6	12.2
うち水溶性 g	50	3.0	1.6	0.2	2.5	116	3.4	1.7	0.2	3.0
うち不溶性 g	50	8.6	4.5	0.6	6.9	116	9.7	4.8	0.4	8.8
ビタミンA μgRE^{*1}	50	406	333	47	352	116	484	319	30	404
ビタミンD μg	50	4.5	5.3	0.7	2.5	116	5.2	6.5	0.6	2.5
ビタミンE mg^{*2}	50	6.1	2.8	0.4	5.5	116	7.0	3.5	0.3	6.3
ビタミンK μg	50	183	145	21	135	116	237	202	19	173
ビタミンB ₁ mg	50	0.74	0.34	0.05	0.68	116	0.93	1.16	0.11	0.76
ビタミンB ₂ mg	50	1.00	0.49	0.07	0.93	116	1.24	1.62	0.15	0.98
ナイアシン mgNE^{*3}	50	10.59	4.43	0.63	9.91	116	11.68	5.76	0.54	10.15
ビタミンB ₆ mg	50	0.95	0.43	0.06	0.91	116	1.26	2.28	0.21	1.00
ビタミンB ₁₂ μg	50	4.3	5.9	0.8	2.3	116	5.1	5.8	0.5	2.8
葉酸 μg	50	229	120	17	202	116	259	131	12	227
パントテン酸 mg	50	4.58	1.67	0.24	4.38	116	5.12	1.95	0.18	4.88
ビタミンC mg	50	90	87	12	64	116	105	132	12	77
ナトリウム mg	50	3621	1653	234	3044	116	3785	1641	152	3517
食塩相当量 g	50	9.2	4.2	0.6	7.7	116	9.6	4.2	0.4	8.9
カリウム mg	50	1,881	819	116	1,716	116	2,091	893	83	1,902
カルシウム mg	50	407	217	31	337	116	479	219	20	442
マグネシウム mg	50	195	77	11	176	116	212	79	7	205
リン mg	50	776	258	36	738	116	872	322	30	846
鉄 mg	50	7.4	3.8	0.5	6.6	116	8.4	10.0	0.9	6.9
亜鉛 mg	50	7.0	2.1	0.3	6.9	116	7.6	2.5	0.2	7.6
銅 mg	50	0.99	0.34	0.05	0.93	116	1.06	0.38	0.04	1.01
脂肪エネルギー比率 % ^{*4}	50	27.9	5.6	0.8	28.1	116	28.8	7.1	0.7	28.9
炭水化物エネルギー比率 % ^{*4}	50	58.2	6.8	1.0	58.2	116	57.3	7.8	0.7	57.7
動物性たんぱく質比率 % ^{*4}	50	47.9	14.0	2.0	48.5	116	49.0	13.1	1.2	49.9

*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。

身長、体重、食物摂取状況調査のデータを有する者を解析対象者とした。なお、1～5歳の栄養素等摂取量は、食物摂取状況調査データがある者を解析対象者とした。栄養摂取状況調査は、世帯案分法による1日調査である。

平成19年～23年国民健康・栄養調査結果

各栄養素摂取量における平均値、標準偏差、標準誤差及び中央値(授乳婦)

栄養素等	平成22, 23年					平成19～23年				
	人数(人)	平均値	標準偏差	標準誤差	中央値	人数(人)	平均値	標準偏差	標準誤差	中央値
エネルギー kcal	92	1,872	540	56	1,902	252	1,913	544	34	1,906
たんぱく質 g	92	66.7	19.8	2.1	64.5	252	68.6	20.3	1.3	68.0
うち動物性 g	92	34.1	14.9	1.6	30.7	252	35.4	16.1	1.0	33.2
脂質 g	92	57.8	24.9	2.6	55.3	252	60.1	26.2	1.6	57.3
うち動物性 g	92	27.3	14.7	1.5	23.7	252	28.8	16.5	1.0	26.3
飽和脂肪酸 g	92	16.33	8.05	0.84	15.06	252	17.18	9.07	0.57	16.05
一価不飽和脂肪酸 g	92	19.87	10.13	1.06	18.42	252	20.61	10.21	0.64	18.80
n-6系脂肪酸 g	92	9.51	5.02	0.52	9.18	252	9.89	5.05	0.32	9.21
n-3系脂肪酸 g	92	1.91	1.24	0.13	1.68	252	2.08	1.31	0.08	1.82
コレステロール mg	92	299	171	18	280	252	317	187	12	296
炭水化物 g	92	235.4	81.1	8.5	262.9	252	266.4	82.6	5.2	260.5
食物繊維 g	92	14.3	6.1	0.6	13.4	252	14.7	6.5	0.4	13.7
うち水溶性 g	92	3.5	1.7	0.2	3.4	252	3.6	1.9	0.1	3.3
うち不溶性 g	92	10.3	4.3	0.4	9.9	252	10.6	4.7	0.3	10.1
ビタミンA μgRE*1	92	537	375	39	465	252	589	725	46	454
ビタミンD μg	92	6.4	7.4	0.8	3.4	252	6.8	7.7	0.5	3.6
ビタミンE mg*2	92	6.6	3.4	0.4	6.3	252	7.0	4.1	0.3	6.6
ビタミンK μg	92	226	175	18	169	252	224	183	12	165
ビタミンB ₁ mg	92	1.62	6.94	0.72	0.86	252	1.23	4.26	0.27	0.86
ビタミンB ₂ mg	92	1.16	0.60	0.06	1.05	252	1.28	1.18	0.07	1.07
ナイアシン mgNE*3	92	13.76	5.83	0.61	12.59	252	13.99	6.39	0.40	12.91
ビタミンB ₆ mg	92	1.12	0.69	0.07	1.01	252	1.27	1.69	0.11	1.03
ビタミンB ₁₂ μg	92	4.8	4.7	0.5	3.0	252	5.9	6.1	0.4	3.8
葉酸 μg	92	256	117	12	247	252	274	139	9	249
パントテン酸 mg	92	5.26	1.81	0.19	5.17	252	5.41	1.90	0.12	5.25
ビタミンC mg	92	78	59	6	60	252	94	109	7	66
ナトリウム mg	92	3823	1399	146	3586	252	3965	1425	90	3810
食塩相当量 g	92	9.7	3.6	0.4	9.1	252	10.1	3.6	0.2	9.7
カリウム mg	92	2,136	765	80	2,254	252	2,167	809	51	2,161
カルシウム mg	92	517	251	26	486	252	527	262	17	494
マグネシウム mg	92	230	85	9	223	252	234	87	5	225
リン mg	92	964	309	32	963	252	980	325	20	979
鉄 mg	92	7.6	3.4	0.4	7.1	252	7.7	3.4	0.2	7.3
亜鉛 mg	92	8.0	2.7	0.3	8.3	252	8.2	2.8	0.2	8.0
銅 mg	92	1.10	0.39	0.04	1.11	252	1.14	0.42	0.03	1.10
脂肪エネルギー比率 %*4	92	27.4	7.9	0.8	27.2	252	27.7	7.8	0.5	27.4
炭水化物エネルギー比率 %*4	92	58.1	8.6	0.9	57.7	252	57.7	8.3	0.5	57.9
動物性たんぱく質比率 %*4	92	50.2	12.4	1.3	50.0	252	50.2	13.5	0.8	52.1

*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。

身長、体重、食物摂取状況調査のデータを有する者を解析対象者とした。なお、1～5歳の栄養素等摂取量は、食物摂取状況調査データがある者を解析対象者とした。栄養摂取状況調査は、世帯案分法による1日調査である。