

# 第 1 部

## 栄養素等摂取状況調査の結果

◆第1表の1◆ 栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	11,105		639		939		563	
エネルギー kcal	1,920	626	1,302	383	2,013	627	2,195	740
たんぱく質 g	71.5	25.6	45.7	15.4	73.6	23.6	80.0	28.5
うち動物性 g	38.3	19.2	26.2	11.7	41.3	16.7	46.7	22.0
脂質 g	54.0	25.9	42.0	17.7	64.8	26.0	72.5	29.9
うち動物性 g	27.1	16.9	22.1	11.2	34.0	16.2	38.3	20.6
炭水化物 g	269.9	91.6	182.3	53.8	277.7	91.3	295.5	108.7
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	11.2	4.9	6.0	2.6	9.7	4.0	11.0	4.3
カリウム mg	2,365	952	1,566	581	2,376	764	2,285	958
カルシウム mg	543	290	475	229	697	277	578	366
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	536	278	472	224	691	264	571	351
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	3	37	2	18	5	55	5	58
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	4	54	1	25	1	12	1	17
マグネシウム mg	255	100	156	57	244	78	242	96
リン mg	1,022	366	719	263	1,111	343	1,122	421
鉄 mg	8.4	16.6	4.8	2.3	9.1	52.6	8.3	9.4
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.1	3.5	4.7	2.3	7.3	2.9	7.8	3.0
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.2	15.4	0.0	0.1	1.7	52.2	0.4	8.9
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.1	5.2	0.0	0.3	0.2	4.3	0.1	1.4
亜鉛 mg	8.4	3.2	5.5	2.0	8.9	3.1	9.8	4.0
銅 mg	1.21	0.48	0.72	0.26	1.14	0.38	1.24	0.53
ビタミンA $\mu\text{gRE}^{*1}$	922	868	658	750	975	554	916	910
ビタミンD $\mu\text{g}$	8.3	9.3	4.0	4.4	6.1	6.9	7.7	8.2
ビタミンE $\text{mg}\alpha\text{-TE}^{*2}$	10.4	24.2	5.6	2.5	8.2	4.6	9.2	4.3
__ビタミンE（通常の食品：再掲） $\text{mg}\alpha\text{-TE}^{*2}$	8.2	4.2	5.6	2.5	8.1	3.7	9.2	4.3
__ビタミンE（強化食品：再掲） $\text{mg}\alpha\text{-TE}^{*2}$	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） $\text{mg}\alpha\text{-TE}^{*2}$	2.2	23.7	0.0	0.0	0.1	2.4	0.0	0.4
ビタミンK $\mu\text{g}$	267	226	140	121	212	170	227	194
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.43	5.71	0.60	0.23	1.04	0.64	1.17	2.08
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲） mg	0.85	0.41	0.60	0.23	0.99	0.42	0.99	0.49
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.32	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.01
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲） mg	0.57	5.67	0.00	0.02	0.04	0.47	0.18	2.05
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.77	18.13	0.89	0.41	1.44	1.29	1.56	2.70
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.18	0.53	0.88	0.38	1.35	0.49	1.33	0.64
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.01
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲） mg	0.58	18.12	0.01	0.14	0.08	1.17	0.23	2.62
ナイアシン $\text{mgNE}^{*3}$	14.8	7.6	7.6	3.4	12.2	5.5	14.5	6.9
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.84	6.60	0.72	0.46	1.33	3.81	1.32	2.01
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲） mg	1.16	0.50	0.70	0.28	1.09	0.39	1.13	0.49
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲） mg	0.01	0.37	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.06
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲） mg	0.67	6.55	0.02	0.34	0.23	3.77	0.18	1.97
ビタミンB <sub>12</sub> $\mu\text{g}$	7.5	8.2	4.4	5.7	6.2	5.5	7.3	7.6
葉酸 $\mu\text{g}$	310	159	172	106	264	104	283	154
パントテン酸 mg	5.57	2.07	4.16	1.61	6.23	1.98	6.25	2.54
ビタミンC mg	120	200	63	54	90	83	88	76
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	100	81	60	41	84	58	84	67
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	57	1	23	4	56	1	9
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	17	173	2	29	2	26	3	37
コレステロール mg	331	207	234	157	362	203	436	255
食物繊維 g	14.3	6.7	8.4	3.7	13.7	5.1	13.1	5.9
うち水溶性 g	3.4	1.7	2.1	0.9	3.4	1.4	3.2	1.6
うち不溶性 g	10.9	5.2	6.3	2.8	10.2	3.8	9.9	4.5
脂肪エネルギー比率* <sup>4</sup> %	25.0	7.6	28.6	6.6	28.7	5.9	29.6	7.3
炭水化物エネルギー比率* <sup>4</sup> %	60.0	8.4	57.4	7.3	56.6	6.4	55.8	8.4
動物性たんぱく質比率* <sup>4</sup> %	51.9	13.5	56.1	12.1	55.3	9.8	56.7	12.6

\*<sup>1</sup>RE：レチノール当量，\*<sup>2</sup> $\alpha$ -TE： $\alpha$ -トコフェロール当量，\*<sup>3</sup>NE：ナイアシン当量  
\*<sup>4</sup>これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)		20～49歳(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1,068		1,393		1,331		1,730		1,642		1,800		8,964		3,792	
1,933	687	1,964	618	1,996	601	2,013	593	1,985	555	1,759	565	1,937	605	1,966	633
70.2	25.9	70.3	24.5	73.8	23.8	76.7	24.7	76.7	25.1	67.4	25.3	72.6	25.1	71.5	24.7
38.9	19.1	37.6	19.1	40.1	19.2	40.8	19.5	39.0	19.6	34.2	18.3	38.3	19.3	38.8	19.2
60.2	28.9	59.0	27.3	56.5	25.2	54.2	24.3	49.3	21.5	41.5	20.6	52.5	25.2	58.4	27.1
30.2	19.1	29.3	19.3	28.2	16.6	26.4	16.0	24.1	14.5	20.5	13.3	26.0	16.6	29.2	18.4
262.9	100.9	267.7	85.9	271.2	85.3	280.2	86.9	288.9	85.9	266.4	90.2	273.7	89.2	267.6	90.2
10.7	4.8	10.9	4.5	11.8	4.8	12.4	5.2	12.7	5.1	11.4	4.9	11.7	4.9	11.1	4.7
2,070	866	2,134	798	2,296	835	2,581	962	2,784	1,015	2,483	1,026	2,426	964	2,173	836
468	284	471	244	492	257	550	287	602	294	553	301	529	285	477	261
460	268	466	239	487	251	543	271	591	282	543	288	522	272	472	252
5	46	2	21	1	31	2	22	5	41	3	34	3	33	2	33
4	39	3	41	3	45	5	83	6	53	6	67	5	59	3	42
226	92	238	88	256	88	282	100	300	107	262	103	264	101	241	90
961	362	979	340	1,026	333	1,084	356	1,107	366	981	370	1,028	360	990	345
7.5	3.8	7.7	5.1	8.6	14.6	8.9	3.5	9.6	4.0	8.5	3.7	8.6	6.8	8.0	9.4
7.4	3.4	7.5	3.2	8.0	3.0	8.8	3.4	9.5	3.9	8.5	3.6	8.4	3.5	7.7	3.2
0.0	0.5	0.0	0.7	0.1	3.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	1.2	0.1	1.8
0.1	1.6	0.2	4.0	0.5	13.8	0.1	0.8	0.0	0.7	0.0	0.6	0.1	5.6	0.3	8.6
8.5	3.8	8.3	3.2	8.5	3.0	8.7	3.2	8.7	3.0	7.8	2.9	8.4	3.2	8.5	3.3
1.14	0.49	1.15	0.43	1.21	0.43	1.31	0.52	1.38	0.50	1.23	0.46	1.25	0.48	1.17	0.45
802	867	837	957	856	817	953	836	1,082	1,027	997	823	935	896	834	884
6.8	7.9	6.8	8.2	8.9	9.9	9.8	10.2	10.5	10.9	9.3	9.6	8.9	9.7	7.5	8.8
9.2	14.9	10.1	21.2	10.7	25.0	11.3	27.9	11.6	22.2	12.4	37.9	11.1	26.8	10.1	21.1
8.1	4.2	8.3	3.9	8.4	4.0	8.7	4.2	8.9	4.6	7.8	4.4	8.4	4.3	8.3	4.0
0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.2
1.0	14.0	1.8	20.9	2.3	24.3	2.5	27.6	2.7	21.5	4.6	37.6	2.7	26.4	1.8	20.6
225	202	252	213	258	204	303	245	351	269	286	229	285	235	246	207
1.21	4.22	1.20	3.00	1.37	4.99	1.51	5.91	2.06	8.42	1.71	8.05	1.55	6.33	1.27	4.13
0.84	0.45	0.83	0.38	0.86	0.42	0.88	0.44	0.87	0.37	0.76	0.36	0.84	0.40	0.84	0.42
0.02	0.49	0.01	0.30	0.02	0.59	0.00	0.13	0.01	0.28	0.01	0.31	0.01	0.36	0.02	0.47
0.35	4.16	0.36	2.94	0.49	4.91	0.63	5.86	1.18	8.40	0.93	8.02	0.70	6.29	0.41	4.06
2.31	30.68	1.47	3.05	1.51	3.44	1.68	6.18	1.56	1.67	2.71	37.56	1.88	20.16	1.72	16.51
1.11	0.55	1.11	0.47	1.17	0.52	1.23	0.54	1.28	0.53	1.15	0.50	1.18	0.52	1.13	0.51
0.01	0.18	0.01	0.15	0.01	0.21	0.00	0.13	0.00	0.07	0.01	0.25	0.01	0.18	0.01	0.18
1.19	30.67	0.36	2.97	0.33	3.37	0.44	6.14	0.27	1.56	1.55	37.56	0.69	20.15	0.58	16.49
14.1	6.8	15.1	7.4	16.1	7.5	17.0	7.9	16.7	7.9	14.1	8.0	15.6	7.8	15.2	7.3
1.44	3.97	1.69	4.62	1.79	5.67	2.03	8.80	2.50	8.43	2.28	8.35	2.01	7.21	1.65	4.85
1.06	0.46	1.08	0.45	1.16	0.48	1.28	0.51	1.34	0.53	1.18	0.54	1.20	0.51	1.10	0.46
0.01	0.18	0.01	0.18	0.02	0.27	0.01	0.27	0.01	0.25	0.03	0.77	0.01	0.41	0.01	0.22
0.37	3.94	0.60	4.58	0.61	5.63	0.75	8.76	1.15	8.40	1.07	8.26	0.80	7.16	0.54	4.82
6.7	8.2	6.5	8.2	7.3	7.4	8.4	8.6	9.2	9.6	8.0	8.4	7.8	8.5	6.8	7.9
265	153	278	152	303	140	343	155	383	172	347	160	326	161	283	149
5.30	2.08	5.37	1.99	5.48	1.89	5.79	1.99	6.00	2.04	5.31	2.02	5.56	2.02	5.39	1.98
103	275	101	201	111	163	138	235	157	188	147	235	129	219	105	213
74	55	75	52	90	71	116	83	136	116	125	83	106	85	80	60
7	128	1	29	1	17	1	27	3	79	2	30	2	60	3	71
23	236	24	191	20	144	21	218	18	124	21	215	21	191	22	191
347	215	336	202	362	222	339	204	312	193	286	184	327	204	348	213
12.4	5.9	12.8	5.6	13.6	5.8	15.7	6.8	17.5	7.4	15.5	7.4	14.8	6.9	13.0	5.8
3.0	1.6	3.1	1.5	3.2	1.5	3.6	1.8	4.0	1.8	3.5	1.9	3.4	1.7	3.1	1.5
9.4	4.6	9.8	4.3	10.5	4.5	12.0	5.2	13.5	5.9	12.0	5.7	11.4	5.3	9.9	4.5
27.8	7.8	26.7	7.4	25.3	7.4	24.0	7.2	22.1	6.7	20.9	7.0	24.1	7.6	26.5	7.6
57.5	8.7	58.9	8.2	59.7	8.2	60.6	8.1	62.3	8.0	63.7	8.4	60.8	8.5	58.8	8.4
53.8	13.6	51.5	13.6	52.6	13.3	51.5	13.2	49.1	13.8	48.5	14.3	50.9	13.8	52.6	13.6

◆第1表の2◆ 栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	5,263		347		472		272		
エネルギー	kcal	2,138	676	1,337	396	2,148	686	2,533	792
たんぱく質	g	78.0	27.4	47.0	16.5	77.9	25.0	91.2	30.6
うち動物性	g	42.2	20.6	27.0	12.7	43.6	17.1	53.9	24.7
脂質	g	58.2	27.8	43.6	18.2	68.2	26.8	81.8	32.3
うち動物性	g	29.7	18.4	22.6	11.3	35.5	15.7	43.6	21.9
炭水化物	g	297.8	100.3	186.2	56.3	298.6	101.9	345.3	115.1
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）	g	12.0	5.4	6.1	2.7	10.0	4.3	12.1	4.6
カリウム	mg	2,454	980	1,590	609	2,490	792	2,559	1,037
カルシウム	mg	555	290	483	232	744	278	642	400
__カルシウム（通常の食品：再掲）	mg	550	284	481	230	740	274	635	388
__カルシウム（強化食品：再掲）	mg	2	29	1	14	3	24	5	51
__カルシウム（補助食品：再掲）	mg	2	31	0	9	1	16	2	15
マグネシウム	mg	270	105	158	59	255	82	269	105
リン	mg	1,100	383	735	278	1,176	356	1,274	463
鉄	mg	8.9	22.7	4.9	2.6	11.3	74.1	9.4	13.1
__鉄（通常の食品：再掲）	mg	8.4	3.6	4.9	2.6	7.6	3.2	8.5	3.1
__鉄（強化食品：再掲）	mg	0.4	22.2	0.0	0.0	3.4	73.6	0.8	12.7
__鉄（補助食品：再掲）	mg	0.1	2.2	0.0	0.3	0.3	6.0	0.2	1.9
亜鉛	mg	9.2	3.5	5.6	2.1	9.5	3.2	11.4	4.2
銅	mg	1.30	0.52	0.73	0.28	1.20	0.41	1.40	0.48
ビタミンA	μgRE	930	919	677	941	1,004	597	980	1,022
ビタミンD	μg	8.9	10.0	4.4	5.0	6.1	7.6	8.2	8.5
ビタミンE	mgα-TE	10.0	17.6	5.8	2.7	8.6	5.6	10.1	4.4
__ビタミンE（通常の食品：再掲）	mgα-TE	8.6	4.4	5.8	2.7	8.4	4.1	10.0	4.3
__ビタミンE（強化食品：再掲）	mgα-TE	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲）	mgα-TE	1.4	16.9	0.0	0.0	0.2	3.4	0.0	0.6
ビタミンK	μg	269	230	140	126	210	176	240	190
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.44	5.48	0.60	0.24	1.12	0.80	1.22	1.04
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲）	mg	0.91	0.46	0.60	0.24	1.05	0.50	1.14	0.55
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.22	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.52	5.44	0.00	0.02	0.07	0.62	0.09	0.89
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.67	15.66	0.91	0.43	1.60	1.75	1.57	0.95
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.25	0.57	0.91	0.40	1.45	0.55	1.50	0.72
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.41	15.65	0.01	0.13	0.15	1.65	0.07	0.58
ナイアシン	mgNE	16.3	8.4	7.8	3.5	12.6	5.9	16.5	7.4
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.79	5.44	0.73	0.45	1.59	5.35	1.36	0.87
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.25	0.55	0.71	0.29	1.14	0.40	1.28	0.50
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.18	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.08
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.53	5.39	0.02	0.33	0.45	5.31	0.08	0.71
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	8.2	8.8	4.8	6.8	6.4	5.8	8.4	8.5
葉酸	μg	316	166	175	128	273	113	303	161
パントテン酸	mg	5.96	2.19	4.25	1.80	6.64	2.11	7.16	2.78
ビタミンC	mg	109	150	62	54	89	82	88	68
__ビタミンC（通常の食品：再掲）	mg	95	72	59	40	84	62	85	64
__ビタミンC（強化食品：再掲）	mg	2	61	0	3	3	53	0	6
__ビタミンC（補助食品：再掲）	mg	11	116	3	37	2	15	3	23
コレステロール	mg	360	222	245	177	383	218	490	273
食物繊維	g	14.5	6.9	8.5	4.0	14.1	5.2	14.1	5.9
うち水溶性	g	3.4	1.8	2.1	1.0	3.5	1.5	3.4	1.6
うち不溶性	g	11.1	5.3	6.4	3.0	10.5	3.9	10.7	4.5
脂肪エネルギー比率	%	24.3	7.5	28.9	6.8	28.4	5.7	28.9	6.6
炭水化物エネルギー比率	%	61.0	8.3	57.0	7.6	57.0	6.3	56.7	7.9
動物性たんぱく質比率	%	52.7	13.2	56.2	12.6	55.3	9.8	57.1	12.9

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)		20～49歳(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
516		671		643		816		771		755		4,172		1,830	
2,200	744	2,239	629	2,213	635	2,249	625	2,201	578	1,975	589	2,177	636	2,219	665
77.1	28.5	78.5	25.1	79.6	25.8	83.9	25.7	83.4	26.5	74.3	26.0	79.7	26.4	78.5	26.3
42.5	20.4	42.6	20.1	43.7	21.2	45.6	20.5	42.9	21.3	37.9	18.7	42.6	20.5	43.0	20.6
65.6	31.1	65.0	30.1	59.3	27.0	57.8	25.3	52.5	23.0	44.7	21.2	56.8	27.1	63.2	29.5
33.3	20.3	33.0	22.8	30.2	18.4	29.1	16.2	26.3	15.9	22.6	14.2	28.7	18.3	32.1	20.7
304.6	111.7	304.8	87.4	297.8	91.6	306.0	96.0	312.9	91.5	296.2	97.7	303.9	95.7	302.3	96.3
11.7	5.5	12.0	4.8	12.7	5.1	13.4	5.8	13.5	5.4	12.3	5.1	12.7	5.3	12.2	5.1
2,175	954	2,269	808	2,343	859	2,630	954	2,864	1,062	2,631	1,054	2,515	987	2,269	871
479	298	477	237	487	248	548	271	600	294	580	289	534	278	481	259
474	289	473	231	485	247	544	266	595	290	572	279	529	272	477	254
3	39	2	18	0	9	1	23	2	33	5	38	2	29	2	24
2	30	2	44	2	27	3	38	2	28	3	35	2	34	2	35
242	103	258	90	270	91	297	101	317	113	283	106	281	104	258	95
1,039	394	1,070	343	1,090	350	1,170	364	1,186	378	1,072	370	1,111	370	1,068	361
8.1	4.5	8.1	3.8	8.4	3.3	9.1	3.4	9.9	4.0	9.1	3.9	8.9	3.8	8.2	3.8
8.0	3.9	8.0	3.2	8.4	3.2	9.1	3.3	9.9	4.0	9.1	3.8	8.8	3.6	8.1	3.4
0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.5
0.1	2.3	0.1	1.9	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.4	0.0	0.7	0.1	1.2	0.1	1.7
9.7	4.0	9.5	3.3	9.3	3.2	9.6	3.3	9.5	3.2	8.6	3.1	9.3	3.4	9.5	3.5
1.27	0.57	1.28	0.45	1.30	0.46	1.41	0.61	1.47	0.51	1.34	0.49	1.36	0.52	1.29	0.49
818	973	871	841	842	775	957	902	1,056	1,168	1,027	869	939	937	846	859
6.7	7.5	7.5	9.2	9.4	10.4	10.8	11.1	11.5	11.9	10.3	10.1	9.6	10.4	8.0	9.3
9.2	8.3	10.4	20.4	9.4	8.3	10.2	14.7	11.0	17.3	12.2	33.1	10.5	19.6	9.7	14.0
8.6	4.4	8.9	4.0	8.7	4.2	8.9	4.3	9.1	4.6	8.3	4.8	8.8	4.4	8.8	4.2
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.1
0.6	6.7	1.4	20.0	0.7	7.0	1.3	13.9	1.9	16.5	3.9	32.6	1.7	18.9	0.9	13.3
229	218	263	216	260	207	298	244	356	281	297	231	289	240	252	214
1.19	3.44	1.30	3.47	1.43	5.70	1.55	6.27	2.13	8.01	1.60	7.32	1.56	6.14	1.31	4.38
0.92	0.52	0.92	0.42	0.91	0.46	0.95	0.50	0.92	0.40	0.82	0.38	0.91	0.45	0.92	0.46
0.01	0.22	0.02	0.43	0.02	0.28	0.01	0.18	0.00	0.01	0.01	0.18	0.01	0.25	0.02	0.33
0.25	3.40	0.36	3.38	0.50	5.67	0.60	6.17	1.20	7.98	0.78	7.30	0.65	6.10	0.38	4.33
1.33	1.07	1.52	3.43	1.44	1.44	1.53	3.65	1.57	1.41	2.91	40.96	1.75	17.57	1.44	2.31
1.18	0.62	1.18	0.48	1.22	0.58	1.28	0.59	1.33	0.55	1.23	0.51	1.24	0.56	1.19	0.56
0.01	0.22	0.01	0.21	0.02	0.28	0.01	0.18	0.00	0.00	0.00	0.04	0.01	0.18	0.01	0.24
0.13	0.81	0.33	3.36	0.21	1.24	0.25	3.57	0.24	1.27	1.68	40.95	0.50	17.56	0.23	2.20
15.4	7.4	17.3	7.8	17.7	8.3	18.9	8.4	18.5	8.7	15.8	9.3	17.4	8.5	16.9	7.9
1.53	4.59	1.64	2.98	1.71	4.29	1.81	5.07	2.58	7.98	2.10	7.51	1.93	5.83	1.64	3.95
1.15	0.50	1.21	0.48	1.26	0.53	1.38	0.54	1.45	0.59	1.31	0.58	1.31	0.55	1.21	0.50
0.01	0.24	0.01	0.24	0.02	0.29	0.01	0.18	0.00	0.00	0.01	0.18	0.01	0.20	0.02	0.26
0.37	4.54	0.42	2.87	0.44	4.24	0.42	5.04	1.13	7.93	0.78	7.50	0.61	5.78	0.41	3.89
7.3	9.4	7.4	8.2	8.1	8.3	9.3	9.0	10.0	10.3	9.1	9.3	8.6	9.2	7.6	8.6
273	173	294	145	306	145	342	159	388	187	366	166	333	168	292	154
5.72	2.26	5.83	1.96	5.79	2.03	6.13	2.06	6.37	2.15	5.75	2.07	5.95	2.10	5.78	2.07
98	232	94	158	100	156	117	154	135	118	143	164	116	164	97	181
71	54	75	50	83	63	106	82	125	81	127	83	100	75	77	56
13	183	1	11	0	8	0	7	0	0	2	37	2	67	4	98
14	135	18	147	17	140	10	132	10	87	14	132	14	129	17	141
380	230	364	206	388	243	377	217	341	208	311	191	358	217	377	226
12.9	6.7	13.2	5.6	13.6	5.9	15.5	6.6	17.5	7.6	16.3	8.0	15.0	7.0	13.3	6.0
3.1	1.8	3.1	1.5	3.1	1.5	3.6	1.9	4.0	1.9	3.7	2.0	3.5	1.8	3.1	1.6
9.8	5.1	10.1	4.3	10.5	4.5	11.9	5.0	13.5	5.9	12.6	6.3	11.6	5.4	10.1	4.6
26.5	7.8	25.7	7.4	23.8	7.3	23.0	6.9	21.2	6.5	20.1	6.7	23.1	7.4	25.3	7.5
59.4	8.6	60.2	8.2	61.6	8.2	61.9	7.9	63.6	7.9	64.7	8.0	62.1	8.3	60.5	8.4
53.7	13.3	52.8	12.6	53.0	13.2	52.9	12.7	49.8	14.0	49.3	14.0	51.8	13.4	53.1	13.0

◆第1表の3◆ 栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	5,842		292		467		291		
エネルギー	kcal	1,724	502	1,261	364	1,877	528	1,878	517
たんぱく質	g	65.7	22.4	44.2	13.9	69.3	21.3	69.5	21.6
うち動物性	g	34.8	17.0	25.3	10.3	39.1	15.9	40.0	16.4
脂質	g	50.2	23.4	40.2	17.0	61.4	24.7	63.9	24.7
うち動物性	g	24.7	15.1	21.4	11.0	32.4	16.5	33.3	17.9
炭水化物	g	244.7	74.5	177.8	50.3	256.5	73.4	249.0	77.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	4.4	5.8	2.5	9.3	3.6	10.0	3.8
カリウム	mg	2,285	918	1,538	545	2,261	716	2,029	799
カルシウム	mg	532	289	465	224	650	268	518	321
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	522	272	461	217	642	244	511	301
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	4	42	2	22	8	75	5	65
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	6	68	2	35	0	3	1	18
マグネシウム	mg	242	94	154	54	232	71	217	79
リン	mg	952	335	701	243	1,045	317	981	319
鉄	mg	7.9	7.8	4.6	1.7	6.9	2.6	7.3	2.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	3.3	4.6	1.7	6.9	2.6	7.2	2.9
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	1.5	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	6.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.7
亜鉛	mg	7.6	2.8	5.3	1.8	8.4	2.9	8.3	3.0
銅	mg	1.12	0.43	0.70	0.24	1.07	0.34	1.10	0.53
ビタミンA	μgRE	914	819	636	425	945	507	857	789
ビタミンD	μg	7.8	8.6	3.5	3.6	6.1	6.1	7.2	7.8
ビタミンE	mgα-TE	10.8	28.9	5.3	2.3	7.9	3.3	8.3	4.1
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	7.9	4.0	5.3	2.3	7.9	3.3	8.3	4.1
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	2.9	28.5	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
ビタミンK	μg	265	223	140	115	213	164	216	197
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.42	5.91	0.59	0.22	0.95	0.41	1.11	2.72
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.79	0.35	0.59	0.22	0.93	0.31	0.85	0.39
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.40	0.00	0.00	0.01	0.11	0.00	0.01
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.62	5.88	0.00	0.02	0.02	0.25	0.26	2.71
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.86	20.10	0.87	0.39	1.27	0.45	1.56	3.64
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.48	0.86	0.34	1.25	0.40	1.18	0.52
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.16	0.00	0.00	0.01	0.13	0.00	0.02
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.73	20.09	0.01	0.14	0.01	0.17	0.38	3.60
ナイアシン	mgNE	13.5	6.6	7.3	3.3	11.8	5.1	12.7	5.7
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.89	7.49	0.71	0.46	1.07	0.46	1.28	2.66
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.07	0.45	0.69	0.26	1.05	0.37	1.00	0.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.48	0.00	0.00	0.01	0.16	0.00	0.02
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.80	7.43	0.02	0.35	0.01	0.22	0.28	2.66
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.8	7.5	3.9	4.1	6.1	5.2	6.3	6.4
葉酸	μg	304	152	167	72	255	94	264	144
パントテン酸	mg	5.22	1.88	4.04	1.34	5.82	1.76	5.40	1.95
ビタミンC	mg	130	236	64	54	90	84	88	83
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	105	89	60	41	83	54	83	70
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	52	2	34	4	59	1	12
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	23	211	1	13	3	33	4	46
コレステロール	mg	304	189	222	130	340	184	385	225
食物繊維	g	14.1	6.6	8.4	3.4	13.3	4.9	12.2	5.7
うち水溶性	g	3.3	1.6	2.1	0.9	3.3	1.3	2.9	1.6
うち不溶性	g	10.8	5.1	6.3	2.6	9.9	3.8	9.3	4.4
脂肪エネルギー比率	%	25.7	7.6	28.1	6.4	29.0	6.0	30.2	7.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.0	8.4	57.8	7.0	56.1	6.5	54.9	8.8
動物性たんぱく質比率	%	51.1	13.8	56.1	11.5	55.2	9.9	56.3	12.4

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

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)		20～49歳(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
552		722		688		914		871		1,045		4,792		1,962	
1,683	516	1,708	484	1,793	487	1,803	473	1,795	455	1,602	492	1,728	489	1,731	496
63.8	21.4	62.7	21.2	68.3	20.4	70.3	21.9	70.7	22.2	62.4	23.5	66.5	22.2	65.0	21.1
35.5	17.1	32.9	16.9	36.8	16.4	36.5	17.5	35.5	17.1	31.4	17.5	34.6	17.3	35.0	16.9
55.1	25.7	53.4	22.9	54.0	23.2	51.0	22.9	46.5	19.6	39.1	19.8	48.8	22.8	54.1	23.8
27.4	17.5	25.9	14.5	26.4	14.5	24.1	15.4	22.1	12.8	18.9	12.4	23.6	14.6	26.5	15.4
223.9	69.9	233.3	68.3	246.3	70.5	257.1	70.2	267.8	74.5	244.9	77.5	247.4	73.6	235.2	70.1
9.8	3.8	9.9	4.0	10.9	4.3	11.4	4.4	12.0	4.8	10.8	4.6	10.9	4.4	10.2	4.1
1,973	762	2,008	769	2,252	809	2,538	967	2,714	967	2,375	991	2,349	937	2,084	791
457	271	465	251	497	265	551	301	604	294	534	309	525	290	474	262
446	246	459	245	490	255	542	276	588	275	522	292	515	273	466	249
6	53	2	24	2	42	2	21	7	47	3	30	4	37	3	40
5	46	4	38	4	58	7	109	8	68	9	82	7	74	4	48
211	77	219	83	244	82	269	98	285	100	248	99	250	95	226	82
887	313	895	316	966	304	1,008	330	1,038	341	916	357	956	335	918	313
7.0	2.9	7.3	6.0	8.9	20.1	8.7	3.6	9.3	3.9	8.1	3.5	8.3	8.5	7.8	12.6
6.9	2.8	7.0	3.1	7.7	2.8	8.6	3.4	9.2	3.8	8.0	3.5	8.0	3.4	7.2	2.9
0.0	0.6	0.0	0.9	0.2	4.0	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	1.6	0.1	2.5
0.0	0.6	0.3	5.2	0.9	19.2	0.1	0.9	0.1	0.9	0.0	0.5	0.2	7.6	0.4	11.8
7.5	3.1	7.3	2.5	7.8	2.6	7.9	2.8	8.0	2.6	7.2	2.7	7.6	2.7	7.5	2.7
1.01	0.36	1.03	0.37	1.12	0.37	1.22	0.42	1.31	0.49	1.15	0.43	1.16	0.43	1.06	0.37
787	754	805	1,052	869	854	950	773	1,105	884	976	788	932	860	822	907
6.9	8.2	6.2	7.1	8.4	9.4	9.0	9.2	9.6	9.9	8.6	9.0	8.3	9.0	7.2	8.3
9.1	19.1	9.9	22.0	12.1	33.7	12.2	35.8	12.2	25.7	12.6	41.1	11.6	31.8	10.4	26.1
7.6	3.9	7.7	3.7	8.2	3.7	8.5	4.1	8.7	4.5	7.4	4.1	8.0	4.1	7.8	3.8
0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.3
1.5	18.4	2.2	21.7	3.9	33.1	3.7	35.6	3.4	25.2	5.2	40.9	3.5	31.4	2.6	25.5
221	186	242	209	256	202	308	246	347	258	278	227	281	230	241	201
1.24	4.83	1.11	2.50	1.33	4.22	1.48	5.57	2.00	8.77	1.78	8.54	1.53	6.48	1.22	3.89
0.76	0.35	0.75	0.33	0.80	0.38	0.83	0.36	0.83	0.33	0.72	0.34	0.78	0.35	0.77	0.35
0.03	0.64	0.00	0.04	0.03	0.77	0.00	0.04	0.02	0.38	0.02	0.38	0.02	0.44	0.02	0.57
0.45	4.76	0.36	2.47	0.49	4.07	0.65	5.56	1.16	8.75	1.04	8.50	0.74	6.45	0.43	3.80
3.23	42.66	1.43	2.65	1.56	4.57	1.81	7.77	1.54	1.87	2.57	34.93	2.00	22.17	1.98	22.84
1.04	0.46	1.04	0.46	1.12	0.46	1.19	0.49	1.23	0.50	1.09	0.49	1.13	0.48	1.07	0.46
0.01	0.13	0.00	0.04	0.01	0.10	0.00	0.07	0.01	0.09	0.02	0.33	0.01	0.17	0.01	0.10
2.19	42.64	0.39	2.57	0.44	4.53	0.62	7.74	0.30	1.77	1.46	34.92	0.86	22.16	0.91	22.83
12.9	6.0	13.1	6.3	14.6	6.3	15.4	7.0	15.1	6.9	12.9	6.7	14.1	6.7	13.6	6.3
1.36	3.30	1.72	5.74	1.86	6.71	2.23	11.11	2.43	8.81	2.42	8.90	2.08	8.23	1.67	5.56
0.99	0.40	0.95	0.38	1.07	0.40	1.18	0.46	1.24	0.45	1.09	0.49	1.10	0.45	1.00	0.40
0.01	0.12	0.00	0.11	0.01	0.25	0.01	0.33	0.01	0.34	0.05	1.00	0.02	0.52	0.01	0.17
0.36	3.29	0.77	5.72	0.78	6.68	1.04	11.07	1.18	8.80	1.28	8.77	0.96	8.17	0.66	5.54
6.1	6.9	5.7	8.0	6.6	6.3	7.7	8.2	8.5	8.8	7.2	7.6	7.1	7.8	6.1	7.2
258	131	263	157	301	135	343	152	378	158	333	153	319	155	275	143
4.92	1.81	4.94	1.93	5.19	1.70	5.49	1.88	5.67	1.87	5.00	1.93	5.22	1.88	5.02	1.82
108	310	107	234	121	170	156	287	176	231	150	275	141	257	113	239
77	56	75	53	97	77	125	84	146	139	123	84	111	93	83	64
1	16	2	38	2	23	2	37	6	109	2	24	2	54	2	28
31	301	30	225	23	147	30	272	25	149	26	259	27	232	28	227
317	196	311	195	337	197	306	186	286	175	268	177	301	188	322	196
12.0	5.2	12.5	5.6	13.7	5.8	15.9	6.9	17.4	7.3	14.9	6.8	14.7	6.7	12.8	5.6
2.9	1.4	3.0	1.5	3.2	1.5	3.7	1.8	4.0	1.7	3.4	1.7	3.4	1.7	3.0	1.5
9.1	4.1	9.5	4.3	10.5	4.5	12.2	5.3	13.4	5.8	11.5	5.3	11.2	5.2	9.7	4.3
28.9	7.7	27.6	7.3	26.7	7.3	24.9	7.3	22.9	6.7	21.5	7.1	24.9	7.6	27.6	7.4
55.7	8.5	57.6	8.0	58.0	7.9	59.4	8.2	61.2	8.0	62.9	8.5	59.6	8.5	57.2	8.2
53.9	13.9	50.4	14.5	52.2	13.4	50.2	13.6	48.5	13.6	47.9	14.5	50.1	14.1	52.0	14.0

◆第2表の1◆ 栄養素等摂取量（全国，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～2歳		3～5歳		6～8歳		9～11歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	11,105		206		305		367		372		
エネルギー	kcal	1,920	626	1,041	290	1,349	322	1,675	461	1,988	513
たんぱく質	g	71.5	25.6	35.4	12.0	47.9	12.7	60.7	18.9	71.7	20.4
うち動物性	g	38.3	19.2	19.8	9.3	27.8	10.4	34.3	14.6	39.7	14.9
脂質	g	54.0	25.9	31.8	13.4	43.5	15.3	56.4	23.2	64.5	23.0
うち動物性	g	27.1	16.9	16.6	8.9	22.9	10.0	29.8	16.1	33.8	14.7
炭水化物	g	269.9	91.6	151.2	43.2	188.0	48.9	227.2	61.1	274.2	73.9
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）	g	11.2	4.9	4.8	2.4	6.2	2.3	7.9	2.9	9.5	3.3
カリウム	mg	2,365	952	1,240	461	1,639	515	2,016	644	2,371	682
カルシウム	mg	543	290	369	195	500	212	610	237	706	274
__カルシウム（通常の食品：再掲）	mg	536	278	366	188	498	211	607	232	701	260
__カルシウム（強化食品：再掲）	mg	3	37	3	19	1	21	2	22	5	58
__カルシウム（補助食品：再掲）	mg	4	54	0	0	1	10	2	31	0	0
マグネシウム	mg	255	100	123	44	162	50	204	62	240	69
リン	mg	1,022	366	553	206	758	222	943	292	1,099	312
鉄	mg	8.4	16.6	3.8	1.5	5.0	2.6	5.9	2.2	11.4	83.2
__鉄（通常の食品：再掲）	mg	8.1	3.5	3.8	1.5	5.0	2.6	5.9	2.2	7.1	2.9
__鉄（強化食品：再掲）	mg	0.2	15.4	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	4.3	83.0
__鉄（補助食品：再掲）	mg	0.1	5.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.4	3.2	4.2	1.4	5.7	1.7	7.3	2.5	8.8	2.9
銅	mg	1.21	0.48	0.57	0.17	0.75	0.25	0.94	0.30	1.12	0.33
ビタミンA	μgRE	922	868	514	588	697	904	819	491	988	487
ビタミンD	μg	8.3	9.3	3.6	3.5	4.2	4.8	4.5	5.1	5.6	6.1
ビタミンE	mg α-TE	10.4	24.2	4.4	1.8	5.7	2.3	7.1	3.2	8.1	3.3
__ビタミンE（通常の食品：再掲）	mg α-TE	8.2	4.2	4.4	1.8	5.7	2.3	7.1	3.2	8.1	3.3
__ビタミンE（強化食品：再掲）	mg α-TE	0.0	0.2	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	2.2	23.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	267	226	112	114	143	114	185	147	205	162
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.43	5.71	0.47	0.18	0.61	0.19	0.82	0.30	0.99	0.34
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲）	mg	0.85	0.41	0.47	0.18	0.61	0.19	0.81	0.28	0.99	0.34
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.13	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.57	5.67	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.04	0.01	0.10
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.77	18.13	0.69	0.30	0.93	0.39	1.17	0.45	1.35	0.45
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.18	0.53	0.69	0.30	0.92	0.36	1.15	0.40	1.35	0.45
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.15	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.58	18.12	0.00	0.01	0.01	0.14	0.01	0.13	0.01	0.10
ナイアシン	mgNE	14.8	7.6	5.9	2.5	7.9	3.0	10.0	4.3	11.8	5.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.84	6.60	0.56	0.21	0.74	0.45	0.93	0.49	1.07	0.35
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.16	0.50	0.56	0.21	0.72	0.26	0.90	0.31	1.07	0.34
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.18	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.67	6.55	0.00	0.03	0.02	0.35	0.02	0.32	0.01	0.13
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.5	8.2	3.4	4.7	4.9	6.5	5.1	4.9	6.0	5.2
葉酸	μg	310	159	136	77	179	122	223	85	261	96
パントテン酸	mg	5.57	2.07	3.29	1.21	4.33	1.55	5.36	1.71	6.19	1.81
ビタミンC	mg	120	200	49	34	64	55	81	89	87	79
__ビタミンC（通常の食品：再掲）	mg	100	81	49	33	61	39	73	48	84	59
__ビタミンC（強化食品：再掲）	mg	2	57	1	6	0	0	8	78	3	52
__ビタミンC（補助食品：再掲）	mg	17	173	0	1	3	40	1	12	0	3
コレステロール	mg	331	207	180	119	252	172	298	193	352	186
食物繊維	g	14.3	6.7	6.6	2.7	8.7	3.4	11.4	4.2	13.7	4.5
うち水溶性	g	3.4	1.7	1.7	0.8	2.1	0.9	2.8	1.1	3.5	1.2
うち不溶性	g	10.9	5.2	4.9	2.0	6.6	2.6	8.5	3.2	10.2	3.4
脂肪エネルギー比率	%	25.0	7.6	27.1	6.9	28.8	6.3	29.8	6.3	28.9	5.8
炭水化物エネルギー比率	%	60.0	8.4	59.3	7.8	56.9	6.8	55.7	6.8	56.7	6.3
動物性たんぱく質比率	%	51.9	13.5	54.5	13.3	57.0	11.5	55.4	10.7	54.6	9.6



第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

12～14歳		15～17歳		18～29歳		30～49歳		50～69歳		70歳以上		65～74歳(再掲)		75歳以上(再掲)		
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	平均値	平均値	標準偏差	標準偏差	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
328		352		1,279		2,724		3,372		1,800		1,570		1,062		
2,263	719	2,275	704	1,954	704	1,979	610	2,000	575	1,759	565	1,925	558	1,683	562	
83.9	25.3	83.2	27.7	71.0	26.5	72.0	24.2	76.7	24.9	67.4	25.3	73.9	25.4	64.4	24.6	
47.8	17.3	49.4	22.1	39.4	19.5	38.8	19.2	39.9	19.6	34.2	18.3	37.4	18.7	32.5	18.4	
70.7	28.4	75.3	28.9	61.4	29.4	57.8	26.3	51.8	23.1	41.5	20.6	46.3	21.2	39.5	20.4	
37.0	16.1	40.3	21.0	31.0	19.3	28.8	18.0	25.3	15.3	20.5	13.3	23.0	14.0	19.3	12.8	
315.1	108.1	306.7	107.9	265.2	102.1	269.4	85.6	284.4	86.5	266.4	90.2	286.9	88.2	256.7	90.4	
11.0	4.9	11.1	4.2	10.7	4.7	11.3	4.7	12.5	5.2	11.4	4.9	12.3	5.1	11.0	4.9	
2,604	851	2,391	954	2,077	878	2,213	820	2,680	993	2,483	1,026	2,698	1,005	2,398	1,037	
741	301	615	397	476	288	481	251	575	291	553	301	590	293	539	311	
730	282	607	379	468	272	476	245	566	277	543	288	578	276	530	298	
8	67	7	68	4	45	2	26	3	33	3	34	6	44	1	15	
2	20	1	13	3	37	3	43	5	70	6	67	6	59	8	76	
272	87	251	92	226	93	247	88	291	104	262	103	286	104	254	103	
1,228	369	1,169	415	975	374	1,002	338	1,096	361	981	370	1,070	362	941	376	
8.7	7.8	8.8	11.6	7.5	3.7	8.2	10.8	9.2	3.7	8.5	3.7	9.2	3.8	8.3	3.7	
8.2	2.9	8.0	2.9	7.4	3.4	7.8	3.1	9.1	3.6	8.5	3.6	9.1	3.8	8.2	3.6	
0.0	0.4	0.6	11.2	0.0	0.5	0.1	2.1	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	
0.5	7.3	0.1	1.7	0.1	1.5	0.3	10.1	0.0	0.7	0.0	0.6	0.1	0.7	0.0	0.6	
10.1	3.2	10.2	3.9	8.6	3.8	8.4	3.1	8.7	3.1	7.8	2.9	8.5	3.0	7.4	2.8	
1.30	0.42	1.27	0.49	1.15	0.51	1.18	0.43	1.35	0.52	1.23	0.46	1.34	0.49	1.18	0.45	
1,065	646	956	766	809	911	846	891	1,016	936	997	823	1,070	1,045	981	837	
7.8	8.4	8.0	8.2	6.8	7.9	7.8	9.1	10.2	10.5	9.3	9.6	10.0	10.3	9.2	9.8	
9.3	6.2	9.6	4.3	9.0	13.7	10.4	23.1	11.5	25.3	12.4	37.9	11.6	24.0	13.2	45.2	
9.0	4.3	9.5	4.3	8.2	4.2	8.3	3.9	8.8	4.4	7.8	4.4	8.4	4.5	7.5	4.5	
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	
0.3	4.1	0.0	0.6	0.9	12.8	2.1	22.6	2.6	24.8	4.6	37.6	3.1	23.4	5.7	44.9	
236	189	234	189	223	202	255	209	327	258	286	229	324	248	275	231	
1.22	0.96	1.16	1.40	1.21	4.03	1.29	4.10	1.78	7.24	1.71	8.05	2.30	10.04	1.27	4.39	
1.11	0.53	1.03	0.51	0.85	0.45	0.84	0.40	0.88	0.41	0.76	0.36	0.83	0.37	0.74	0.36	
0.00	0.03	0.00	0.01	0.02	0.45	0.02	0.46	0.01	0.21	0.01	0.31	0.02	0.42	0.00	0.15	
0.11	0.79	0.13	1.33	0.34	3.97	0.43	4.02	0.90	7.21	0.93	8.02	1.45	10.01	0.53	4.37	
1.71	2.07	1.55	2.19	2.19	28.07	1.49	3.24	1.62	4.58	2.71	37.56	1.57	2.45	3.52	48.83	
1.48	0.56	1.39	0.66	1.13	0.56	1.14	0.50	1.25	0.53	1.15	0.50	1.24	0.51	1.11	0.52	
0.00	0.03	0.00	0.02	0.01	0.17	0.01	0.18	0.00	0.10	0.01	0.25	0.01	0.19	0.01	0.24	
0.23	1.98	0.17	2.09	1.05	28.05	0.34	3.17	0.36	4.53	1.55	37.56	0.32	2.35	2.40	48.82	
14.2	6.1	14.6	6.3	14.2	7.0	15.6	7.5	16.9	7.9	14.1	8.0	15.8	8.4	13.3	7.1	
1.90	6.40	1.30	1.46	1.43	3.79	1.74	5.16	2.26	8.62	2.28	8.35	2.74	9.82	1.85	5.36	
1.24	0.43	1.17	0.46	1.06	0.47	1.12	0.47	1.31	0.52	1.18	0.54	1.30	0.56	1.13	0.53	
0.00	0.04	0.00	0.07	0.01	0.17	0.01	0.23	0.01	0.26	0.03	0.77	0.03	0.82	0.01	0.34	
0.65	6.37	0.12	1.40	0.35	3.76	0.61	5.12	0.95	8.59	1.07	8.26	1.41	9.75	0.70	5.30	
7.3	6.0	7.3	6.8	6.8	8.3	6.9	7.8	8.8	9.1	8.0	8.4	8.9	9.1	7.6	8.4	
294	116	287	136	267	157	290	147	362	165	347	160	371	168	338	162	
6.83	2.14	6.50	2.49	5.39	2.18	5.42	1.94	5.89	2.01	5.31	2.02	5.82	2.08	5.09	2.04	
98	76	95	84	99	252	106	184	147	213	147	235	155	177	143	276	
91	63	89	73	74	55	82	62	126	101	125	83	134	86	117	80	
1	11	1	12	6	117	1	24	2	59	2	30	3	82	2	33	
6	43	5	45	19	216	22	170	19	178	21	215	18	128	24	260	
412	204	460	253	355	223	349	212	326	199	286	184	304	191	274	181	
15.2	5.9	13.5	5.9	12.5	5.9	13.2	5.7	16.6	7.2	15.5	7.4	17.0	7.4	14.9	7.2	
3.8	1.7	3.2	1.6	3.0	1.6	3.1	1.5	3.8	1.8	3.5	1.9	3.9	1.9	3.4	1.9	
11.4	4.3	10.2	4.5	9.4	4.6	10.1	4.4	12.7	5.6	12.0	5.7	13.1	5.8	11.5	5.6	
27.9	5.8	29.8	7.0	28.0	7.8	26.0	7.4	23.1	7.0	20.9	7.0	21.4	6.8	20.8	7.1	
57.0	6.4	55.5	8.0	57.3	8.8	59.3	8.2	61.4	8.1	63.7	8.4	63.2	8.1	63.8	8.5	
56.5	9.6	58.0	11.5	53.9	13.7	52.1	13.5	50.3	13.6	48.5	14.3	48.9	13.8	48.0	14.5	

◆第2表の2◆ 栄養素等摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～2歳		3～5歳		6～8歳		9～11歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	5,263		113		162		180		204		
エネルギー	kcal	2,138	676	1,086	292	1,359	350	1,776	455	2,040	516
たんぱく質	g	78.0	27.4	36.2	12.0	48.7	14.4	64.7	18.9	73.6	20.4
うち動物性	g	42.2	20.6	20.0	9.3	28.5	12.0	36.9	14.5	40.8	14.7
脂質	g	58.2	27.8	33.7	13.2	44.4	16.3	59.6	22.3	66.2	21.9
うち動物性	g	29.7	18.4	17.4	9.0	23.2	10.2	31.2	14.3	34.9	14.8
炭水化物	g	297.8	100.3	157.3	44.8	187.6	52.6	240.8	62.8	281.0	75.7
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）	g	12.0	5.4	4.9	2.5	6.2	2.3	8.2	2.9	9.5	2.9
カリウム	mg	2,454	980	1,245	442	1,645	553	2,122	662	2,429	678
カルシウム	mg	555	290	373	197	504	213	647	238	738	263
__カルシウム（通常の食品：再掲）	mg	550	284	369	185	503	214	647	238	735	261
__カルシウム（強化食品：再掲）	mg	2	29	4	24	0	0	0	4	3	22
__カルシウム（補助食品：再掲）	mg	2	31	0	0	1	13	0	0	0	0
マグネシウム	mg	270	105	124	41	161	51	216	63	244	68
リン	mg	1,100	383	559	210	767	236	1,004	295	1,133	311
鉄	mg	8.9	22.7	4.0	1.5	5.1	3.3	6.2	2.1	15.0	112.3
__鉄（通常の食品：再掲）	mg	8.4	3.6	4.0	1.5	5.1	3.3	6.2	2.1	7.2	3.1
__鉄（強化食品：再掲）	mg	0.4	22.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.8	112.0
__鉄（補助食品：再掲）	mg	0.1	2.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.2	3.5	4.2	1.3	5.8	1.9	7.8	2.5	9.0	3.0
銅	mg	1.30	0.52	0.58	0.17	0.74	0.26	0.99	0.31	1.14	0.34
ビタミンA	μgRE	930	919	542	726	726	1,206	829	440	978	476
ビタミンD	μg	8.9	10.0	3.9	3.7	4.6	5.3	4.5	4.8	5.4	6.4
ビタミンE	mgα-TE	10.0	17.6	4.5	1.7	5.7	2.6	7.5	3.3	8.1	3.2
__ビタミンE（通常の食品：再掲）	mgα-TE	8.6	4.4	4.5	1.7	5.7	2.6	7.5	3.3	8.1	3.2
__ビタミンE（強化食品：再掲）	mgα-TE	0.0	0.2	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）	mgα-TE	1.4	16.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	269	230	101	95	140	120	197	160	198	167
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.44	5.48	0.48	0.18	0.61	0.20	0.86	0.31	1.03	0.38
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲）	mg	0.91	0.46	0.48	0.18	0.61	0.20	0.85	0.30	1.02	0.37
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.52	5.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.01	0.14
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.67	15.66	0.71	0.30	0.95	0.40	1.23	0.47	1.41	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.25	0.57	0.71	0.30	0.95	0.40	1.22	0.42	1.41	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.16	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	0.41	15.65	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.18	0.01	0.13
ナイアシン	mgNE	16.3	8.4	6.2	2.5	7.9	3.1	10.5	4.1	11.9	5.2
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.79	5.44	0.57	0.21	0.72	0.28	0.98	0.57	1.10	0.37
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.25	0.55	0.57	0.21	0.72	0.28	0.94	0.32	1.09	0.35
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.53	5.39	0.00	0.00	0.01	0.08	0.04	0.45	0.01	0.18
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	8.2	8.8	4.1	6.0	5.0	7.6	5.2	4.9	6.0	5.6
葉酸	μg	316	166	140	89	180	158	230	88	261	97
パントテン酸	mg	5.96	2.19	3.34	1.23	4.40	1.84	5.73	1.81	6.40	1.91
ビタミンC	mg	109	150	48	31	64	64	79	64	86	93
__ビタミンC（通常の食品：再掲）	mg	95	72	48	31	60	41	75	49	81	61
__ビタミンC（強化食品：再掲）	mg	2	61	0	5	0	0	3	43	5	70
__ビタミンC（補助食品：再掲）	mg	11	116	0	0	4	52	1	16	0	0
コレステロール	mg	360	222	186	109	265	209	324	223	362	197
食物繊維	g	14.5	6.9	6.6	2.6	8.6	3.7	11.8	4.2	13.7	4.3
うち水溶性	g	3.4	1.8	1.7	0.8	2.1	1.0	2.9	1.1	3.5	1.2
うち不溶性	g	11.1	5.3	4.8	1.9	6.5	2.8	8.8	3.2	10.2	3.3
脂肪エネルギー比率	%	24.3	7.5	27.7	6.8	29.1	6.5	29.8	6.6	29.0	5.3
炭水化物エネルギー比率	%	61.0	8.3	59.0	8.0	56.4	7.1	55.6	7.0	56.5	5.8
動物性たんぱく質比率	%	52.7	13.2	54.1	14.0	57.3	12.2	56.0	10.4	54.9	9.5

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

12～14歳		15～17歳		18～29歳		30～49歳		50～69歳		70歳以上		65～74歳(再掲)		75歳以上(再掲)	
平均値	標準 偏差	平均値	標準 偏差	平均値	平均値	標準 偏差	平均値	標準 偏差	標準 偏差	平均値	標準 偏差	平均値	標準 偏差	平均値	標準 偏差
160		173		615		1,314		1,587		755		726		410	
2,492	829	2,628	739	2,227	765	2,226	632	2,225	603	1,975	589	2,144	580	1,870	592
90.2	28.6	94.6	30.1	78.4	29.0	79.0	25.4	83.6	26.1	74.3	26.0	81.1	27.4	70.1	24.0
50.6	18.9	57.0	25.4	43.5	20.9	43.1	20.7	44.3	21.0	37.9	18.7	41.3	20.3	36.1	18.4
75.3	32.3	85.0	32.0	67.3	31.5	62.2	28.8	55.2	24.4	44.7	21.2	49.6	22.4	42.0	20.6
38.5	16.9	46.5	23.3	34.2	20.1	31.6	20.8	27.7	16.1	22.6	14.2	25.3	15.4	21.3	13.4
354.5	123.2	359.9	112.4	307.1	112.4	301.4	89.5	309.4	93.9	296.2	97.7	314.4	95.9	282.8	98.8
11.7	5.9	12.3	4.7	11.7	5.3	12.3	4.9	13.5	5.6	12.3	5.1	13.2	5.4	11.5	5.0
2,764	918	2,697	1,064	2,198	953	2,305	834	2,743	1,014	2,631	1,054	2,840	1,048	2,503	1,017
800	317	683	429	494	305	482	242	573	283	580	289	607	294	557	283
790	308	675	417	489	297	479	239	569	279	572	279	599	283	553	280
6	33	5	50	3	41	1	14	2	28	5	38	5	40	2	21
4	28	3	19	2	28	2	36	3	34	3	35	3	36	2	21
292	96	278	100	244	105	264	91	306	107	283	106	308	110	268	99
1,316	403	1,327	459	1,062	408	1,080	346	1,178	371	1,072	370	1,161	375	1,018	366
9.8	10.8	10.2	16.3	8.1	4.3	8.3	3.5	9.5	3.7	9.1	3.9	9.7	4.0	8.6	3.6
8.8	3.3	8.7	3.1	8.0	3.8	8.2	3.2	9.5	3.7	9.1	3.8	9.7	4.0	8.6	3.5
0.1	0.6	1.2	16.0	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
0.9	10.4	0.2	2.4	0.1	2.1	0.0	1.4	0.0	0.6	0.0	0.7	0.0	0.5	0.0	0.8
10.9	3.4	11.7	4.2	9.9	4.1	9.4	3.3	9.5	3.3	8.6	3.1	9.3	3.2	8.1	2.9
1.41	0.47	1.42	0.43	1.29	0.57	1.29	0.45	1.44	0.56	1.34	0.49	1.45	0.51	1.26	0.45
1,133	763	1,001	820	838	1,034	857	809	1,005	1,041	1,027	869	1,084	1,221	1,010	845
8.3	10.0	8.7	8.5	6.8	7.7	8.4	9.8	11.2	11.5	10.3	10.1	10.8	11.1	10.6	10.7
10.2	8.2	10.4	4.4	9.2	7.8	9.9	15.7	10.6	16.0	12.2	33.1	11.8	22.8	12.4	39.5
9.6	5.2	10.4	4.2	8.8	4.4	8.8	4.1	9.0	4.4	8.3	4.8	8.8	4.6	7.9	4.9
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0
0.5	5.8	0.1	0.8	0.5	6.1	1.1	15.1	1.6	15.2	3.9	32.6	3.0	22.1	4.5	39.2
235	194	242	180	230	216	262	212	326	264	297	231	335	265	277	222
1.39	1.24	1.33	1.24	1.16	3.16	1.36	4.69	1.83	7.17	1.60	7.32	2.18	8.73	1.24	4.51
1.21	0.68	1.19	0.58	0.94	0.52	0.92	0.44	0.94	0.46	0.82	0.38	0.89	0.40	0.79	0.37
0.00	0.05	0.00	0.00	0.01	0.20	0.02	0.36	0.00	0.13	0.01	0.18	0.01	0.19	0.00	0.00
0.18	1.04	0.14	1.11	0.21	3.11	0.43	4.64	0.89	7.11	0.78	7.30	1.28	8.71	0.45	4.52
2.06	2.88	1.66	1.06	1.34	1.02	1.48	2.65	1.55	2.79	2.91	40.96	1.56	1.35	4.13	55.57
1.62	0.66	1.56	0.76	1.22	0.63	1.20	0.53	1.30	0.57	1.23	0.51	1.31	0.53	1.19	0.51
0.00	0.05	0.00	0.00	0.01	0.20	0.01	0.25	0.00	0.13	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.00
0.44	2.81	0.10	0.70	0.11	0.75	0.27	2.55	0.24	2.71	1.68	40.95	0.25	1.20	2.94	55.57
14.8	7.0	16.6	6.5	15.5	7.6	17.5	8.1	18.7	8.5	15.8	9.3	17.5	9.7	14.8	7.7
2.62	9.10	1.42	0.92	1.48	4.21	1.68	3.68	2.18	6.66	2.10	7.51	2.72	9.21	1.48	1.49
1.31	0.45	1.33	0.50	1.15	0.50	1.23	0.51	1.42	0.57	1.31	0.58	1.42	0.62	1.24	0.55
0.01	0.06	0.01	0.10	0.01	0.22	0.02	0.27	0.00	0.13	0.01	0.18	0.01	0.19	0.00	0.00
1.30	9.08	0.09	0.76	0.32	4.17	0.43	3.60	0.77	6.61	0.78	7.50	1.29	9.20	0.24	1.37
7.7	6.6	8.0	7.3	7.6	9.5	7.7	8.3	9.6	9.7	9.1	9.3	9.6	9.8	8.6	9.4
312	132	306	143	277	176	300	145	365	175	366	166	387	188	350	162
7.37	2.33	7.45	2.75	5.87	2.37	5.81	1.99	6.24	2.10	5.75	2.07	6.25	2.20	5.47	2.05
99	74	96	75	94	213	97	157	126	138	143	164	145	137	136	184
94	69	92	72	71	53	79	57	115	82	127	83	130	82	118	77
0	4	1	7	11	168	1	10	0	5	2	37	0	4	3	49
5	26	3	23	12	124	18	144	10	113	14	132	15	108	15	155
435	209	512	274	391	238	376	225	359	213	311	191	329	205	294	177
15.9	6.3	14.7	6.1	12.9	6.5	13.4	5.7	16.5	7.2	16.3	8.0	17.6	7.9	15.3	7.6
4.0	1.9	3.6	1.7	3.1	1.8	3.1	1.5	3.8	1.9	3.7	2.0	4.0	2.0	3.5	1.9
11.9	4.6	11.1	4.6	9.8	5.0	10.3	4.4	12.7	5.5	12.6	6.3	13.6	6.2	11.8	5.9
26.9	5.6	29.0	6.6	26.8	7.7	24.8	7.4	22.1	6.8	20.1	6.7	20.6	6.8	19.9	6.7
58.5	6.4	56.5	7.7	59.0	8.6	60.9	8.2	62.7	7.9	64.7	8.0	64.2	8.1	64.9	8.0
55.8	9.9	58.4	11.8	53.9	13.5	52.9	12.9	51.4	13.4	49.3	14.0	49.4	13.9	49.2	14.0

◆第2表の3◆ 栄養素等摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別	総数		1～2歳		3～5歳		6～8歳		9～11歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	5,842		93		143		187		168		
エネルギー	kcal	1,724	502	985	278	1,337	287	1,578	446	1,926	504
たんぱく質	g	65.7	22.4	34.5	11.9	47.0	10.6	56.8	18.1	69.3	20.2
うち動物性	g	34.8	17.0	19.6	9.2	26.9	8.3	31.9	14.4	38.3	15.0
脂質	g	50.2	23.4	29.5	13.2	42.5	14.0	53.3	23.6	62.4	24.2
うち動物性	g	24.7	15.1	15.6	8.8	22.5	9.7	28.4	17.7	32.5	14.5
炭水化物	g	244.7	74.5	143.8	40.1	188.6	44.6	214.1	56.7	266.0	71.0
食塩（ナトリウム×2.54/1,000）	g	10.5	4.4	4.6	2.2	6.1	2.3	7.6	2.9	9.4	3.8
カリウム	mg	2,285	918	1,235	486	1,633	470	1,914	611	2,301	683
カルシウム	mg	532	289	364	194	495	212	575	232	666	282
__カルシウム（通常の食品：再掲）	mg	522	272	362	193	491	209	568	220	659	253
__カルシウム（強化食品：再掲）	mg	4	42	2	10	3	31	4	30	7	83
__カルシウム（補助食品：再掲）	mg	6	68	0	0	1	6	3	44	0	0
マグネシウム	mg	242	94	123	47	165	48	193	60	235	69
リン	mg	952	335	545	201	748	205	885	278	1,058	310
鉄	mg	7.9	7.8	3.7	1.4	5.0	1.7	5.6	2.2	7.1	2.6
__鉄（通常の食品：再掲）	mg	7.7	3.3	3.7	1.4	4.9	1.6	5.6	2.2	7.1	2.6
__鉄（強化食品：再掲）	mg	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄（補助食品：再掲）	mg	0.2	6.9	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.6	2.8	4.1	1.4	5.6	1.3	6.9	2.4	8.5	2.7
銅	mg	1.12	0.43	0.56	0.18	0.75	0.23	0.88	0.29	1.08	0.32
ビタミンA	μgRE	914	819	480	356	664	317	809	537	1,001	502
ビタミンD	μg	7.8	8.6	3.2	3.2	3.8	4.1	4.5	5.3	5.9	5.7
ビタミンE	mg α-TE	10.8	28.9	4.2	1.9	5.6	2.0	6.7	3.0	8.1	3.4
__ビタミンE（通常の食品：再掲）	mg α-TE	7.9	4.0	4.2	1.9	5.6	2.0	6.7	3.0	8.1	3.4
__ビタミンE（強化食品：再掲）	mg α-TE	0.0	0.2	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	2.9	28.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	265	223	124	133	147	107	173	133	213	155
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.42	5.91	0.46	0.17	0.62	0.18	0.78	0.30	0.95	0.30
__ビタミンB <sub>1</sub> （通常の食品：再掲）	mg	0.79	0.35	0.46	0.17	0.62	0.18	0.77	0.25	0.95	0.30
__ビタミンB <sub>1</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.18	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.62	5.88	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.86	20.10	0.68	0.30	0.92	0.39	1.10	0.42	1.27	0.40
__ビタミンB <sub>2</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.12	0.48	0.67	0.30	0.90	0.30	1.09	0.36	1.27	0.40
__ビタミンB <sub>2</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.20	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.73	20.09	0.00	0.02	0.02	0.20	0.00	0.03	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	13.5	6.6	5.6	2.4	7.9	3.0	9.4	4.4	11.6	4.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.89	7.49	0.55	0.22	0.76	0.59	0.88	0.38	1.04	0.34
__ビタミンB <sub>6</sub> （通常の食品：再掲）	mg	1.07	0.45	0.55	0.21	0.72	0.25	0.86	0.30	1.04	0.34
__ビタミンB <sub>6</sub> （強化食品：再掲）	mg	0.01	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.26	0.00	0.00
__ビタミンB <sub>6</sub> （補助食品：再掲）	mg	0.80	7.43	0.01	0.05	0.04	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.8	7.5	2.6	2.1	4.8	5.2	5.0	4.9	5.9	4.8
葉酸	μg	304	152	130	60	177	60	216	83	261	95
パントテン酸	mg	5.22	1.88	3.22	1.18	4.24	1.13	5.00	1.52	5.93	1.65
ビタミンC	mg	130	236	51	37	64	42	84	108	88	58
__ビタミンC（通常の食品：再掲）	mg	105	89	49	36	63	37	71	46	87	58
__ビタミンC（強化食品：再掲）	mg	2	52	1	7	0	0	12	101	0	2
__ビタミンC（補助食品：再掲）	mg	23	211	0	2	2	18	0	1	0	4
コレステロール	mg	304	189	172	130	237	116	273	154	340	172
食物繊維	g	14.1	6.6	6.6	2.9	8.8	3.0	11.0	4.1	13.7	4.6
うち水溶性	g	3.3	1.6	1.6	0.8	2.1	0.8	2.8	1.1	3.5	1.3
うち不溶性	g	10.8	5.1	5.0	2.2	6.6	2.4	8.2	3.1	10.2	3.5
脂肪エネルギー比率	%	25.7	7.6	26.3	6.9	28.4	6.0	29.8	6.0	28.7	6.4
炭水化物エネルギー比率	%	59.0	8.4	59.7	7.5	57.4	6.5	55.8	6.6	56.9	6.9
動物性たんぱく質比率	%	51.1	13.8	55.0	12.3	56.6	10.8	54.8	11.0	54.1	9.7

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

12~14歳		15~17歳		18~29歳		30~49歳		50~69歳		70歳以上		65~74歳(再掲)		75歳以上(再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
168		179		664		1,410		1,785		1,045		844		652	
2,044	510	1,934	459	1,701	530	1,749	487	1,799	464	1,602	492	1,736	463	1,565	509
78.0	20.1	72.1	19.6	64.0	21.8	65.5	21.0	70.5	22.1	62.4	23.5	67.6	21.6	60.8	24.4
45.0	15.3	42.0	15.0	35.7	17.2	34.8	16.8	36.0	17.3	31.4	17.5	34.0	16.4	30.3	18.0
66.4	23.4	65.9	21.8	56.0	26.3	53.6	23.0	48.8	21.5	39.1	19.8	43.5	19.7	37.9	20.2
35.5	15.3	34.2	16.4	28.1	18.0	26.1	14.5	23.1	14.2	18.9	12.4	21.0	12.4	18.1	12.3
277.5	74.3	255.3	73.2	226.4	72.5	239.6	69.7	262.3	72.5	244.9	77.5	263.3	73.3	240.3	80.6
10.3	3.6	10.0	3.3	9.8	4.0	10.4	4.2	11.7	4.6	10.8	4.6	11.5	4.6	10.7	4.7
2,451	754	2,095	724	1,965	787	2,127	798	2,624	971	2,375	991	2,576	950	2,332	1,044
685	274	549	352	459	269	480	258	577	299	534	309	576	292	527	326
674	243	541	326	449	247	474	250	564	276	522	292	560	269	515	308
11	88	8	82	5	48	2	34	4	36	3	30	7	48	1	9
0	5	0	0	5	44	4	49	8	91	9	82	9	73	11	96
254	73	225	75	210	78	231	83	277	99	248	99	268	95	245	105
1,144	312	1,015	296	894	319	929	312	1,023	336	916	357	993	331	892	374
7.7	2.4	7.4	2.7	7.0	3.0	8.1	14.7	9.0	3.7	8.1	3.5	8.7	3.6	8.0	3.8
7.7	2.4	7.4	2.6	6.9	2.8	7.4	3.0	8.9	3.6	8.0	3.5	8.6	3.5	8.0	3.7
0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.6	0.1	2.9	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.6	13.9	0.1	0.9	0.0	0.5	0.1	0.8	0.0	0.5
9.3	2.8	8.7	2.9	7.5	3.1	7.5	2.6	8.0	2.7	7.2	2.7	7.7	2.5	7.0	2.7
1.19	0.34	1.13	0.50	1.02	0.41	1.07	0.37	1.26	0.46	1.15	0.43	1.25	0.45	1.13	0.44
1,000	505	913	710	783	779	836	961	1,026	832	976	788	1,058	866	963	833
7.4	6.4	7.4	7.9	6.9	8.1	7.3	8.4	9.3	9.6	8.6	9.0	9.4	9.6	8.3	9.1
8.5	3.2	8.8	4.1	8.9	17.5	11.0	28.3	12.2	31.3	12.6	41.1	11.4	25.1	13.7	48.4
8.5	3.2	8.8	4.2	7.6	3.9	7.9	3.7	8.6	4.3	7.4	4.1	8.2	4.3	7.2	4.3
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0
0.0	0.6	0.0	0.0	1.2	16.7	3.0	27.8	3.5	30.9	5.2	40.9	3.2	24.5	6.4	48.2
237	185	227	197	217	188	249	206	327	253	278	227	315	232	274	237
1.06	0.52	1.00	1.53	1.25	4.69	1.22	3.45	1.73	7.31	1.78	8.54	2.40	11.04	1.29	4.31
1.02	0.32	0.87	0.36	0.77	0.36	0.77	0.35	0.83	0.35	0.72	0.34	0.78	0.33	0.71	0.36
0.00	0.00	0.00	0.01	0.03	0.59	0.02	0.54	0.01	0.27	0.02	0.38	0.04	0.54	0.01	0.20
0.04	0.41	0.13	1.51	0.45	4.63	0.42	3.35	0.90	7.30	1.04	8.50	1.59	11.00	0.58	4.29
1.37	0.49	1.45	2.89	2.98	38.94	1.49	3.71	1.68	5.71	2.57	34.93	1.57	3.10	3.14	44.11
1.34	0.40	1.22	0.50	1.05	0.47	1.08	0.46	1.21	0.50	1.09	0.49	1.17	0.49	1.07	0.52
0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.12	0.00	0.08	0.00	0.08	0.02	0.33	0.02	0.26	0.02	0.30
0.03	0.27	0.23	2.85	1.92	38.92	0.41	3.66	0.46	5.67	1.46	34.92	0.38	3.01	2.06	44.09
13.6	5.1	12.7	5.4	12.9	6.1	13.8	6.3	15.3	6.9	12.9	6.7	14.3	6.8	12.3	6.5
1.22	0.54	1.18	1.84	1.37	3.35	1.79	6.23	2.33	10.05	2.42	8.90	2.77	10.32	2.08	6.73
1.18	0.39	1.02	0.37	0.98	0.43	1.01	0.40	1.21	0.46	1.09	0.49	1.19	0.47	1.07	0.51
0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.11	0.01	0.19	0.01	0.34	0.05	1.00	0.05	1.10	0.02	0.43
0.04	0.36	0.16	1.82	0.38	3.35	0.77	6.20	1.10	10.02	1.28	8.77	1.52	10.20	0.99	6.66
6.9	5.4	6.6	6.3	6.1	6.8	6.1	7.3	8.1	8.5	7.2	7.6	8.2	8.5	6.9	7.6
277	96	269	126	258	138	281	148	361	156	333	153	356	147	331	162
6.31	1.80	5.58	1.79	4.95	1.88	5.06	1.82	5.58	1.88	5.00	1.93	5.45	1.88	4.85	1.99
97	78	94	92	103	284	114	205	166	261	150	275	164	205	148	321
90	56	86	73	77	57	86	67	135	114	123	84	137	88	117	81
1	16	1	15	1	15	2	32	4	81	2	24	6	111	1	16
6	55	7	59	25	274	27	191	27	221	26	259	21	144	30	308
390	198	411	222	322	202	324	196	296	181	268	177	282	175	261	183
14.5	5.3	12.3	5.4	12.0	5.4	13.1	5.7	16.7	7.1	14.9	6.8	16.5	6.9	14.6	7.0
3.6	1.4	2.9	1.4	2.9	1.4	3.1	1.5	3.8	1.8	3.4	1.7	3.8	1.8	3.4	1.8
10.9	4.1	9.3	4.2	9.1	4.2	9.9	4.4	12.8	5.6	11.5	5.3	12.7	5.4	11.2	5.4
29.0	5.7	30.5	7.4	29.1	7.8	27.1	7.3	24.0	7.1	21.5	7.1	22.1	6.7	21.4	7.3
55.6	6.0	54.5	8.2	55.7	8.7	57.8	8.0	60.3	8.1	62.9	8.5	62.3	8.0	63.2	8.8
57.1	9.3	57.6	11.2	54.0	13.9	51.3	14.0	49.4	13.6	47.9	14.5	48.4	13.8	47.3	14.8

◆第3表◆ 栄養素等摂取量 (地域ブロック別)

1人1日当たり

栄養素等別	北海道	東北	関東I	関東II	北陸	東海	近畿I	近畿II	中国	四国	北九州	南九州
調査人数	402	897	2,244	979	794	1,389	1,192	420	813	507	861	607
エネルギー kcal	1,880	1,978	1,909	1,943	1,953	1,898	1,959	1,942	1,910	1,927	1,861	1,876
たんぱく質 g	73.4	74.9	71.4	73.1	71.8	71.7	73.0	71.7	68.6	70.5	67.5	70.2
うち動物性 g	40.1	39.5	38.1	38.2	37.6	38.2	40.3	39.3	36.5	38.0	36.3	37.9
脂質 g	51.8	52.6	56.3	54.1	51.3	55.0	56.6	54.3	52.3	51.3	53.5	50.0
うち動物性 g	26.6	25.9	28.2	25.9	25.7	27.9	28.4	27.2	26.3	25.7	28.0	24.8
炭水化物 g	264.0	282.4	262.6	275.4	282.8	263.7	271.3	273.2	273.2	280.1	260.3	266.1
食塩(ナリム×2.54/1,000) g	11.1	12.5	11.3	12.2	11.9	11.1	10.5	10.3	10.5	10.7	10.5	10.8
カリウム mg	2,338	2,520	2,373	2,478	2,540	2,333	2,301	2,334	2,294	2,278	2,172	2,377
カルシウム mg	524	577	531	563	530	538	539	561	542	574	513	557
__カルシウム(通常の食品:再掲) mg	516	569	523	559	524	528	533	554	535	569	508	547
__カルシウム(強化食品:再掲) mg	3	4	2	1	3	3	2	2	6	3	4	5
__カルシウム(補助食品:再掲) mg	5	4	6	2	2	7	5	5	1	1	1	4
マグネシウム mg	254	273	256	266	268	252	249	258	246	249	234	258
リン mg	1,050	1,086	1,028	1,058	1,027	1,013	1,026	1,025	986	1,009	952	995
鉄 mg	7.9	9.2	8.1	8.7	8.3	8.3	7.9	8.4	7.7	7.8	10.0	8.2
__鉄(通常の食品:再掲) mg	7.6	8.5	7.9	8.7	8.2	8.2	7.8	8.3	7.7	7.8	7.7	8.2
__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	2.3	0.0
__鉄(補助食品:再掲) mg	0.2	0.6	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.1	8.4	8.3	8.3	8.5	8.4	8.6	8.4	8.4	8.2	8.1	8.1
銅 mg	1.21	1.31	1.20	1.27	1.27	1.20	1.18	1.18	1.20	1.17	1.12	1.18
ビタミンA mgRE	858	894	932	1,031	916	889	901	1,086	948	874	797	984
ビタミンD μg	11.1	10.7	8.0	9.5	8.7	7.8	7.9	8.5	7.7	7.3	6.7	7.2
ビタミンE mgα-TE	13.8	10.5	11.0	9.7	9.7	11.0	10.4	8.8	10.5	8.6	9.1	10.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲) mgα-TE	8.3	8.3	8.5	8.7	8.6	8.1	8.5	8.1	7.9	7.7	7.4	8.0
__ビタミンE(強化食品:再掲) mgα-TE	0.0	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) mgα-TE	5.6	2.1	2.5	1.0	1.1	3.0	1.9	0.7	2.6	1.0	1.7	2.9
ビタミンK μg	265	328	275	321	277	249	247	253	262	211	221	258
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.71	1.11	1.54	1.24	1.66	1.47	2.21	0.97	1.10	1.32	1.00	1.15
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲) mg	0.85	0.86	0.88	0.88	0.84	0.85	0.85	0.84	0.80	0.83	0.79	0.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.01	0.03	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲) mg	0.85	0.25	0.65	0.33	0.82	0.61	1.36	0.14	0.31	0.49	0.18	0.31
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.55	1.45	2.56	1.43	1.48	1.41	1.64	1.36	1.29	1.60	1.38	3.07
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲) mg	1.20	1.24	1.18	1.25	1.14	1.20	1.19	1.19	1.12	1.15	1.13	1.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲) mg	0.35	0.21	1.37	0.16	0.33	0.21	0.45	0.17	0.17	0.45	0.23	1.85
ナイアシン mgNE	15.0	15.1	15.2	15.5	14.7	14.9	15.3	15.4	13.6	14.1	13.5	14.4
ビタミンB <sub>6</sub> mg	2.21	1.70	2.11	1.47	2.12	1.90	2.21	1.63	1.43	1.69	1.38	1.68
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲) mg	1.13	1.21	1.17	1.21	1.19	1.14	1.15	1.18	1.11	1.12	1.06	1.15
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.02	0.03	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲) mg	1.07	0.49	0.92	0.23	0.92	0.75	1.04	0.44	0.32	0.56	0.32	0.52
ビタミンB <sub>12</sub> μg	8.8	8.9	7.9	8.1	7.6	7.2	7.1	7.5	6.5	6.6	6.2	6.3
葉酸 μg	291	330	313	349	325	308	294	318	297	277	272	317
パントテン酸 mg	5.75	5.98	5.60	5.76	5.72	5.48	5.59	5.56	5.38	5.40	5.16	5.45
ビタミンC mg	137	112	123	120	119	131	124	103	113	100	110	129
__ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	97	102	103	111	110	102	95	90	95	94	90	103
__ビタミンC(強化食品:再掲) mg	3	1	1	2	4	1	5	3	4	0	2	2
__ビタミンC(補助食品:再掲) mg	36	9	19	8	6	29	24	10	14	6	18	23
コレステロール mg	363	342	318	321	330	332	356	321	344	325	308	324
食物繊維 g	14.4	15.6	14.2	15.6	16.0	13.9	13.5	13.7	13.8	13.5	13.2	14.1
うち水溶性 g	3.4	3.7	3.4	3.7	3.7	3.2	3.1	3.1	3.2	3.1	3.1	3.2
うち不溶性 g	11.0	11.8	10.8	11.9	12.2	10.6	10.3	10.6	10.6	10.4	10.0	10.8
脂肪エネルギー比率 %	24.3	23.9	26.2	24.7	23.5	25.6	25.7	24.8	24.4	23.8	25.3	24.0
炭水化物エネルギー比率 %	60.0	60.8	58.7	60.2	61.7	59.3	59.2	60.3	61.0	61.4	60.0	60.9
動物性たんぱく質比率 %	52.3	50.8	52.0	50.5	50.4	51.7	53.5	53.5	51.9	52.4	52.0	52.0

◆第4表の1◆ 食品群別摂取量（全国、年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	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		20歳以上(再掲)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	11,105		639		939		563		1,068		1,393		1,331		1,730		1,642		1,800		8,964	
総量	2,070.6	742.5	1,218.3	373.1	1,807.5	534.5	1,998.1	758.3	1,924.3	748.7	2,065.4	709.2	2,197.6	717.0	2,307.9	735.1	2,343.9	714.6	2,052.6	703.4	2,163.4	734.2
動物性食品	327.7	188.9	338.6	179.3	497.3	210.7	433.4	264.8	317.6	186.5	303.7	175.1	304.7	156.8	313.3	164.4	307.8	166.6	276.0	165.2	302.5	168.9
植物性食品	1,742.8	702.2	879.6	309.2	1,310.2	452.5	1,564.7	654.8	1,606.6	684.3	1,761.7	658.2	1,892.9	670.1	1,994.6	684.6	2,036.1	667.1	1,776.5	653.3	1,860.9	683.4
穀類	462.0	194.3	261.5	98.5	439.3	172.0	517.7	229.1	474.2	217.8	486.5	189.4	488.0	193.5	479.4	186.8	484.7	182.1	444.9	181.0	475.2	190.8
米・加工品	356.0	193.1	190.2	91.8	324.2	155.1	398.9	233.1	359.8	219.1	365.3	197.9	372.1	194.0	368.0	188.6	381.6	189.7	362.0	179.1	368.5	193.2
小麦・加工品	96.6	107.6	68.8	63.8	112.2	88.0	112.3	111.6	107.6	121.0	113.5	121.5	105.9	117.3	98.3	108.4	89.3	101.6	72.2	98.3	96.0	111.3
いも類	59.7	71.1	39.6	40.7	76.6	62.2	59.0	72.9	53.4	66.7	50.7	65.2	53.5	63.8	60.0	73.1	69.7	84.7	64.1	76.5	59.4	73.2
砂糖・甘味料類	7.2	8.9	4.3	4.7	6.2	5.8	5.9	7.6	6.3	8.7	6.3	8.3	6.4	7.2	8.1	9.3	9.0	11.1	8.5	10.0	7.6	9.4
豆類	58.1	71.7	28.3	31.6	50.7	47.6	40.2	56.0	45.7	70.6	46.7	61.9	53.6	67.8	67.6	76.3	78.8	88.1	69.6	77.0	62.1	75.8
種実類	2.1	8.3	1.1	3.5	2.1	3.2	1.7	9.5	1.4	5.7	1.8	9.4	1.9	7.3	2.6	10.1	3.0	11.1	2.3	7.2	2.2	8.9
野菜類	277.5	171.5	141.7	90.8	238.8	124.6	243.1	150.7	249.3	168.1	255.5	159.7	276.2	165.6	311.6	176.3	339.3	184.6	302.3	178.3	293.4	176.0
緑黄色野菜	94.2	86.7	51.8	47.5	74.6	56.5	79.5	71.5	79.1	77.4	86.3	78.3	87.9	76.0	102.2	90.3	123.9	107.6	109.2	95.8	100.3	91.0
その他の野菜	161.0	119.2	83.2	60.1	154.4	88.7	150.6	107.3	151.7	117.1	153.2	117.0	165.5	122.0	179.5	124.6	185.6	127.8	163.1	126.1	167.8	123.7
果実類	115.1	136.9	124.1	114.8	118.3	119.1	101.3	148.2	73.7	120.8	63.2	100.9	88.0	119.9	128.2	147.1	153.8	147.8	151.5	149.3	115.0	139.3
きのこ類	15.0	26.5	8.2	12.6	10.4	16.7	13.0	24.5	12.9	22.6	13.4	23.2	16.7	27.2	16.5	28.0	20.5	35.1	15.3	27.1	16.1	28.0
藻類	13.2	26.1	7.8	14.9	11.5	16.7	9.2	18.4	9.8	20.1	11.4	21.8	12.9	25.2	14.1	27.0	19.3	38.9	14.3	25.8	14.0	27.9
魚介類	86.7	80.1	38.1	39.7	60.6	55.8	72.2	74.4	71.5	72.7	73.3	75.7	93.2	82.1	105.5	87.2	110.9	88.8	96.5	78.2	93.8	82.8
肉類	76.9	72.8	50.7	42.6	87.7	70.0	125.1	91.9	106.0	83.1	96.2	81.5	85.8	69.4	76.4	73.0	57.3	58.2	45.0	51.5	74.6	72.0
卵類	36.6	36.8	27.0	32.3	39.8	35.8	52.2	48.1	38.4	39.7	37.9	36.6	42.2	41.4	35.5	34.9	32.7	32.8	32.1	32.0	36.0	36.0
乳類	126.4	158.6	221.8	164.8	307.8	190.2	182.1	228.7	100.2	147.1	94.8	136.6	82.4	115.9	94.7	124.4	106.2	132.0	101.9	128.3	97.1	130.4
油脂類	10.4	9.5	8.1	6.1	11.8	8.6	14.7	10.9	12.9	10.5	12.5	10.2	11.5	9.9	10.5	9.3	8.6	9.0	6.8	7.8	10.1	9.6
菓子類	25.8	48.1	32.6	44.8	38.0	58.8	38.0	60.5	26.1	52.8	25.0	50.6	23.4	46.4	23.5	45.5	21.9	42.9	21.2	39.4	23.3	45.8
嗜好飲料類	592.8	497.4	170.1	181.0	242.5	252.4	427.3	410.8	535.4	499.4	680.7	501.6	745.9	534.8	752.4	523.3	706.9	487.0	572.6	444.7	670.0	503.6
調味料・香辛料類	93.2	93.1	38.6	38.4	57.0	54.3	84.7	83.5	98.4	96.5	99.6	95.2	105.5	101.1	109.4	103.3	105.6	97.5	90.1	89.1	101.4	97.3
補助栄養素・特定保健用食品	11.9	47.5	14.7	41.9	8.4	30.6	10.6	51.1	8.8	37.6	9.8	43.6	10.7	40.9	11.9	45.9	15.9	66.0	13.9	49.0	12.2	49.0

◆第4表の2◆ 食品群別摂取量 (男, 年齢階級別)

1人1日当たり (g)

食品群別	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		20歳以上(再掲)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	5,263		347		472		272		516		671		643		816		771		755		4,172	
総量	2,240.2	799.3	1,239.9	376.7	1,917.4	573.6	2,271.7	809.9	2,118.2	840.4	2,297.4	752.1	2,376.4	777.1	2,492.1	767.2	2,514.1	755.4	2,255.4	730.2	2,357.9	778.1
動物性食品	351.7	201.8	348.9	188.3	540.0	220.0	511.4	309.9	332.2	191.4	325.2	184.5	312.8	162.7	330.0	166.6	324.5	171.6	299.1	166.2	320.2	173.3
植物性食品	1,888.5	763.8	891.0	315.1	1,377.3	497.3	1,760.3	708.0	1,786.0	772.2	1,972.2	706.9	2,063.7	725.2	2,162.1	719.7	2,189.6	706.3	1,956.3	690.8	2,037.7	729.1
穀類	536.1	215.5	265.6	106.5	479.9	194.6	625.0	251.3	579.8	229.7	579.4	189.9	571.2	203.2	563.3	199.9	558.6	195.2	513.0	206.6	559.2	204.3
米・加工品	422.7	215.5	191.4	97.2	358.0	171.1	496.0	267.4	460.8	234.4	454.9	204.7	444.9	208.8	444.5	205.1	446.3	207.6	421.5	204.5	444.4	210.0
小麦・加工品	102.1	115.9	71.6	67.8	118.9	98.2	123.4	117.8	111.2	124.2	115.2	131.3	112.8	129.2	102.6	117.9	93.7	108.4	78.9	108.9	101.3	120.2
いも類	61.5	73.8	38.4	38.2	81.1	61.7	67.3	81.6	58.9	71.8	51.6	67.9	53.3	67.5	57.8	69.0	72.7	91.1	67.6	81.6	60.8	76.2
砂糖・甘味料類	7.2	8.9	4.6	5.2	6.2	5.8	5.9	8.3	6.3	8.7	6.6	8.6	6.5	7.5	7.9	9.3	9.2	10.6	8.8	10.1	7.7	9.3
豆類	59.8	74.0	29.1	34.2	51.8	48.2	43.2	64.4	48.3	75.4	48.3	63.9	54.9	69.3	70.2	80.3	82.9	90.7	72.1	78.5	64.3	78.5
種実類	2.1	8.7	1.1	2.4	2.1	3.0	1.6	12.4	1.0	4.4	1.9	10.2	1.8	7.4	2.3	8.2	3.4	13.2	2.2	7.4	2.2	9.1
野菜類	282.1	176.8	141.6	96.8	242.1	126.3	257.0	148.6	256.8	180.2	272.7	168.3	278.5	170.7	311.3	177.8	342.3	192.9	316.6	186.5	300.0	182.2
緑黄色野菜	93.2	86.2	49.9	46.2	74.1	55.8	80.3	65.4	79.7	83.1	91.1	79.2	87.0	74.3	99.7	86.7	120.4	108.9	111.1	98.9	99.8	91.3
その他の野菜	165.6	123.8	83.5	61.9	157.3	89.4	163.9	112.3	159.1	126.6	162.7	125.5	168.6	129.5	179.8	126.7	191.8	131.7	171.9	131.7	173.5	129.2
果実類	102.6	134.8	125.7	114.1	113.7	115.7	104.6	166.9	67.5	129.0	56.0	103.1	68.8	113.5	104.3	144.3	130.4	136.9	148.5	148.4	99.4	135.8
きのこ類	15.2	26.8	8.0	12.5	9.9	14.9	14.0	26.2	12.3	22.6	14.2	25.4	16.4	27.4	17.2	29.4	21.7	36.5	15.5	25.0	16.5	28.6
藻類	13.2	26.2	7.3	14.2	11.5	15.9	9.5	20.3	9.9	18.6	11.1	20.0	13.0	24.8	14.3	24.2	20.4	43.4	14.2	24.9	14.1	28.0
魚介類	95.3	88.5	40.5	42.6	60.1	55.7	82.5	87.0	75.2	79.7	83.7	82.5	104.6	92.5	118.6	97.0	124.3	98.3	108.9	84.9	104.7	91.7
肉類	89.2	81.0	50.7	45.9	93.3	73.1	149.4	103.9	122.6	88.7	118.4	93.5	95.9	74.7	89.2	77.7	66.1	65.8	51.4	56.8	88.0	80.2
卵類	39.7	40.0	28.2	36.6	42.2	40.1	56.4	51.5	43.2	44.3	39.8	38.8	45.5	46.7	40.0	37.1	35.7	34.6	33.9	33.3	39.3	39.1
乳類	126.3	171.7	228.4	173.2	343.0	202.8	221.3	272.8	89.6	148.9	82.1	139.8	65.5	108.4	81.0	119.7	97.6	134.2	104.4	128.2	87.2	130.2
油脂類	11.5	10.1	8.4	6.4	12.4	8.8	16.9	11.8	14.2	11.2	14.2	10.3	12.6	11.1	11.7	9.8	9.2	9.3	7.2	8.4	11.3	10.3
菓子類	22.8	47.0	34.4	46.8	38.9	59.7	37.7	60.5	21.1	49.8	19.2	49.4	17.6	41.2	17.2	41.0	18.1	40.5	21.7	41.1	19.1	43.6
嗜好飲料類	660.8	554.4	174.6	178.3	259.3	277.9	477.7	475.0	593.1	574.1	772.5	561.8	837.0	608.3	849.4	572.1	795.0	525.4	657.2	475.0	758.6	558.7
調味料・香辛料類	103.5	103.9	38.4	37.0	58.5	53.9	91.5	88.7	108.5	104.5	117.0	107.6	121.7	114.4	125.7	117.9	115.6	106.6	98.3	100.5	114.7	109.3
補助栄養素・特定保健用食品	11.2	44.0	14.9	39.4	11.4	37.1	10.1	43.5	9.7	42.1	8.8	38.5	11.6	46.9	10.7	45.0	10.7	39.1	13.9	55.8	11.0	45.2



◆第4表の3◆ 食品群別摂取量（女，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	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		20歳以上(再掲)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	5,842		292		467		291		552		722		688		914		871		1,045		4,792	
総量	1,917.7	650.5	1,192.6	367.6	1,696.4	466.8	1,742.3	604.5	1,743.0	597.6	1,849.8	590.5	2,030.4	610.7	2,143.4	663.7	2,193.3	640.2	1,906.1	645.2	1,994.1	648.0
動物性食品	306.1	173.7	326.4	167.4	454.1	191.5	360.5	187.4	304.1	181.0	283.7	163.4	297.1	150.8	298.4	161.0	293.0	160.6	259.4	162.6	287.2	163.4
植物性食品	1,611.6	612.7	866.2	301.9	1,242.3	391.1	1,381.8	541.4	1,439.0	539.4	1,566.1	540.8	1,733.3	570.1	1,845.0	614.5	1,900.2	598.7	1,646.6	592.1	1,707.0	600.1
穀類	395.3	143.3	256.8	88.0	398.2	133.8	417.5	147.9	375.4	149.4	400.3	142.3	410.3	146.3	404.4	135.9	419.2	140.2	395.7	141.0	402.1	142.3
米・加工品	296.0	146.4	188.7	85.1	290.0	128.3	308.1	146.2	265.4	152.3	281.9	149.1	304.1	150.2	299.7	141.0	324.2	150.8	319.1	143.8	302.4	148.5
小麦・加工品	91.8	99.4	65.5	58.6	105.5	75.9	102.0	104.6	104.2	118.0	112.0	111.6	99.5	104.7	94.3	99.1	85.4	95.1	67.4	89.5	91.4	102.6
いも類	58.1	68.6	41.0	43.6	72.0	62.4	51.3	63.0	48.2	61.2	49.9	62.6	53.6	60.3	61.8	76.5	67.0	78.5	61.5	72.5	58.2	70.5
砂糖・甘味料類	7.2	8.9	3.9	4.0	6.1	5.7	5.9	7.0	6.2	8.7	6.0	8.0	6.3	6.8	8.2	9.4	8.9	11.6	8.3	9.8	7.5	9.4
豆類	56.6	69.5	27.4	28.3	49.7	47.0	37.4	46.6	43.2	65.8	45.2	60.0	52.5	66.4	65.3	72.6	75.2	85.7	67.7	75.8	60.2	73.5
種実類	2.2	8.0	1.1	4.5	2.1	3.4	1.8	5.5	1.8	6.6	1.8	8.7	1.9	7.2	2.9	11.5	2.7	8.8	2.3	7.1	2.3	8.6
野菜類	273.4	166.4	141.9	83.2	235.5	122.9	230.2	151.7	242.4	155.7	239.5	149.7	274.0	160.9	311.9	175.1	336.7	177.0	291.9	171.5	287.7	170.2
緑黄色野菜	95.2	87.1	54.0	49.1	75.1	57.3	78.7	76.9	78.7	71.7	81.9	77.2	88.8	77.7	104.4	93.3	127.0	106.4	107.9	93.5	100.7	90.8
その他の野菜	156.8	114.6	82.8	58.0	151.6	88.1	138.1	101.0	144.8	107.2	144.3	107.9	162.5	114.6	179.3	122.7	180.1	124.1	156.8	121.6	162.9	118.5
果実類	126.3	137.9	122.1	115.8	122.9	122.3	98.2	128.5	79.5	112.4	69.9	98.4	106.0	122.9	149.4	146.4	174.5	154.0	153.6	150.1	128.6	140.9
きのこ類	14.8	26.2	8.3	12.9	11.0	18.4	12.1	22.9	13.4	22.6	12.7	21.0	16.9	27.1	15.9	26.6	19.4	33.8	15.2	28.6	15.8	27.5
藻類	13.1	26.1	8.3	15.7	11.6	17.6	8.9	16.6	9.7	21.5	11.7	23.5	12.8	25.6	14.0	29.2	18.2	34.4	14.4	26.5	13.8	27.7
魚介類	78.9	70.8	35.2	35.7	61.2	55.9	62.7	59.0	68.0	65.3	63.7	67.4	82.5	69.4	93.8	75.5	99.1	77.7	87.6	71.7	84.3	72.9
肉類	65.8	62.6	50.7	38.4	81.9	66.4	102.3	72.2	90.5	74.3	75.6	61.7	76.3	62.5	65.0	66.6	49.5	49.3	40.4	46.9	63.0	61.8
卵類	33.8	33.3	25.6	26.3	37.3	30.7	48.2	44.4	33.8	34.2	36.1	34.4	39.0	35.4	31.5	32.3	30.0	30.9	30.7	31.0	33.1	32.9
乳類	126.4	145.7	214.0	154.2	272.3	169.5	145.4	170.3	110.0	144.9	106.7	132.6	98.1	120.6	107.0	127.2	113.8	129.7	100.1	128.4	105.7	130.0
油脂類	9.4	8.8	7.7	5.6	11.2	8.4	12.6	9.4	11.6	9.7	11.0	9.9	10.5	8.6	9.5	8.8	8.0	8.6	6.5	7.3	9.2	8.9
菓子類	28.5	48.9	30.4	42.1	37.2	58.0	38.2	60.7	30.8	55.1	30.4	51.1	28.9	50.2	29.1	48.5	25.2	44.7	20.8	38.0	26.9	47.4
嗜好飲料類	531.5	430.7	164.8	184.4	225.6	222.6	380.2	334.1	481.5	411.0	595.3	421.1	660.7	439.1	665.8	458.8	628.9	436.0	511.5	411.1	592.8	435.9
調味料・香辛料類	83.9	81.1	38.9	40.1	55.4	54.8	78.3	77.9	89.0	87.4	83.5	78.8	90.3	84.1	94.8	85.6	96.6	87.9	84.1	79.3	89.8	83.8
補助栄養素・特定保健用食品	12.5	50.3	14.5	44.8	5.3	21.9	11.0	57.3	8.0	32.7	10.7	47.9	9.8	34.4	13.0	46.6	20.4	82.5	13.9	43.4	13.2	52.1