

◆第5表の1◆ 食品群別摂取量（全国、年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数		1～2歳		3～5歳		6～8歳		9～11歳		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	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		206		305		367		372		328		352		1,279		2,724		3,372		1,800		1,570		1,062	
総量	2,070.6	742.5	1,020.2	301.6	1,239.3	316.6	1,541.1	428.1	1,787.7	475.4	2,002.8	589.7	2,065.7	719.4	1,917.8	758.6	2,130.0	716.0	2,325.4	725.3	2,052.6	703.4	2,249.3	706.2	1,967.7	702.5
動物性食品	327.7	188.9	268.0	162.8	348.4	159.4	442.7	194.4	498.9	203.5	530.0	226.8	468.0	286.8	327.2	192.1	304.2	166.4	310.6	165.5	276.0	165.2	302.7	168.4	262.3	165.4
植物性食品	1,742.8	702.2	752.2	268.3	891.0	275.3	1,098.4	363.3	1,288.8	404.1	1,472.8	500.0	1,597.6	607.1	1,590.6	691.9	1,825.8	667.2	2,014.8	676.3	1,776.5	653.3	1,946.6	658.6	1,705.3	651.1
穀類	462.0	194.3	212.6	83.3	272.7	92.9	336.5	109.6	429.4	139.8	516.6	203.3	532.1	225.4	477.4	220.5	487.3	191.4	481.9	184.5	444.9	181.0	480.8	184.7	427.4	181.0
米・加工品	356.0	193.1	147.8	76.7	205.0	91.6	238.3	103.8	312.0	131.6	394.7	176.2	421.6	230.0	360.0	221.6	368.6	196.0	374.6	189.2	362.0	179.1	385.9	192.2	349.5	172.2
小麦・加工品	96.6	107.6	62.1	57.2	65.8	60.9	95.2	71.1	114.5	78.4	118.8	108.3	104.5	99.4	110.5	122.4	109.8	119.5	93.9	105.3	72.2	98.3	83.8	102.3	67.4	96.2
いも類	59.7	71.1	24.5	32.1	45.1	44.3	59.7	45.0	76.1	55.0	85.9	76.2	65.5	76.8	52.5	66.4	52.1	64.5	64.7	79.1	64.1	76.5	70.6	82.9	62.3	75.2
砂糖・甘味料類	7.2	8.9	2.8	3.9	4.9	4.4	5.2	5.6	6.4	5.7	6.6	6.1	6.1	7.6	6.2	8.5	6.3	7.8	8.5	10.3	8.5	10.0	8.8	10.3	8.6	9.7
豆類	58.1	71.7	22.0	31.2	29.1	28.4	40.5	38.8	49.2	43.0	58.5	56.1	40.0	48.7	44.8	70.0	50.1	64.9	73.1	82.5	69.6	77.0	77.4	83.5	65.2	71.4
種実類	2.1	8.3	0.5	1.6	1.5	4.8	1.8	3.2	1.8	2.4	2.3	3.5	1.5	4.5	1.5	7.8	1.9	8.5	2.8	10.6	2.3	7.2	2.7	10.1	2.1	6.8
野菜類	277.5	171.5	106.9	79.3	147.3	85.1	192.4	103.5	238.5	117.5	269.8	136.2	251.5	145.1	246.0	166.7	265.6	162.9	325.1	180.9	302.3	178.3	331.3	184.0	290.7	178.9
緑黄色野菜	94.2	86.7	42.6	54.2	53.1	40.5	62.0	48.7	74.1	55.1	85.0	61.3	84.1	72.3	77.9	76.2	87.1	77.2	112.8	99.6	109.2	95.8	119.9	104.4	106.0	94.7
その他の野菜	161.0	119.2	57.7	47.0	86.9	57.4	125.0	76.3	154.2	84.3	172.5	95.2	154.8	104.5	150.4	116.2	159.2	119.6	182.5	126.2	163.1	126.1	179.6	128.2	157.8	129.1
果実類	115.1	136.9	128.8	114.1	116.2	108.1	121.1	116.8	120.6	127.5	119.1	116.6	113.9	164.8	74.8	119.5	75.3	111.3	140.6	148.0	151.5	149.3	161.5	152.2	140.1	145.1
きのこ類	15.0	26.5	6.9	11.5	8.4	12.4	9.2	14.1	9.0	16.7	13.1	18.4	11.6	20.3	13.3	24.0	15.0	25.3	18.4	31.7	15.3	27.1	17.9	30.5	15.4	28.9
藻類	13.2	26.1	6.2	16.3	8.5	15.6	9.6	13.5	11.0	15.0	13.1	19.4	10.1	19.9	9.4	19.5	12.1	23.6	16.6	33.4	14.3	25.8	16.1	32.2	14.5	25.5
魚介類	86.7	80.1	29.7	35.4	42.2	39.2	45.6	46.1	53.6	45.0	78.0	67.5	74.2	73.1	71.1	73.3	83.0	79.5	108.1	88.0	96.5	78.2	105.5	83.3	91.6	76.5
肉類	76.9	72.8	34.3	29.8	51.8	42.6	73.4	63.1	81.7	60.9	105.1	76.2	131.5	93.7	107.4	83.9	91.1	76.0	67.1	66.9	45.0	51.5	51.8	54.5	42.2	49.3
卵類	36.6	36.8	21.5	25.5	29.4	38.2	31.8	37.6	38.8	31.7	46.0	33.5	56.8	50.3	39.4	40.3	40.0	39.1	34.1	33.9	32.1	32.0	32.6	33.2	31.0	30.8
乳類	126.4	158.6	181.5	155.6	223.8	154.0	290.6	172.3	323.4	185.1	299.3	211.1	203.7	253.7	107.7	152.8	88.7	127.1	100.3	128.3	101.9	128.3	112.2	136.0	97.0	127.8
油脂類	10.4	9.5	5.8	5.0	8.4	5.7	10.5	7.5	11.8	8.4	12.9	9.4	15.5	10.9	12.9	10.5	12.0	10.1	9.6	9.2	6.8	7.8	7.6	8.2	6.5	7.8
菓子類	25.8	48.1	30.9	39.5	33.2	47.5	35.6	49.0	39.4	60.1	37.6	62.9	38.5	58.6	27.9	54.9	24.2	48.6	22.7	44.2	21.2	39.4	21.4	40.3	21.7	39.8
嗜好飲料類	592.8	497.4	155.2	156.6	163.3	178.2	219.7	220.5	232.1	248.6	267.4	274.6	419.7	381.8	519.7	493.6	712.5	519.0	730.3	506.4	572.6	444.7	633.9	454.8	551.4	451.0
調味料・香辛料類	93.2	93.1	33.0	34.1	39.3	40.3	49.0	50.7	54.8	50.2	64.1	57.0	81.3	78.4	97.1	95.7	102.5	98.2	107.5	100.5	90.1	89.1	99.2	94.8	87.5	88.1
補助栄養素・特定保健用食品	11.9	47.5	17.1	44.0	14.2	41.9	8.9	34.8	10.2	32.5	7.2	26.4	12.1	56.3	8.7	38.1	10.2	42.3	13.9	56.6	13.9	49.0	18.0	72.3	12.4	38.3

◆第5表の2◆ 食品群別摂取量（男，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数		1～2歳		3～5歳		6～8歳		9～11歳		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	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		113		162		180		204		160		173		615		1,314		1,587		755		726		410	
総量	2,240.2	799.3	1,048.5	305.8	1,247.5	319.5	1,598.0	442.3	1,846.3	492.2	2,189.8	629.1	2,362.8	737.3	2,117.3	850.4	2,336.1	765.2	2,502.7	761.3	2,255.4	730.2	2,441.9	735.8	2,139.3	724.1
動物性食品	351.7	201.8	274.2	166.3	361.6	175.2	472.8	193.8	530.7	208.2	581.5	250.0	555.3	344.9	348.7	199.3	319.1	174.2	327.3	169.0	299.1	166.2	324.3	174.9	287.2	165.9
植物性食品	1,888.5	763.8	774.3	277.1	885.9	279.3	1,125.2	383.3	1,315.6	427.6	1,608.4	545.9	1,807.5	615.1	1,768.6	784.4	2,017.0	717.1	2,175.4	713.1	1,956.3	690.8	2,117.6	688.5	1,852.1	686.7
穀類	536.1	215.5	216.8	85.9	271.5	103.1	358.3	122.8	444.0	141.5	594.5	231.5	642.2	244.8	582.2	234.8	575.3	196.5	561.0	197.6	513.0	206.6	552.9	204.9	489.6	216.3
米・加工品	422.7	215.5	148.9	78.4	203.0	101.0	257.8	117.0	319.2	129.4	463.6	190.7	519.2	264.5	459.9	240.0	450.0	206.7	445.4	206.3	421.5	204.5	450.4	217.1	401.3	199.2
小麦・加工品	102.1	115.9	66.3	61.7	66.7	61.6	95.7	75.1	123.0	85.2	127.1	125.9	114.6	104.0	115.7	126.8	114.0	130.3	98.3	113.5	78.9	108.9	88.2	109.5	75.9	109.6
いも類	61.5	73.8	25.3	32.2	43.3	40.2	58.6	41.9	77.7	53.9	96.0	76.9	77.3	90.3	57.4	70.0	52.4	67.7	65.1	80.8	67.6	81.6	75.3	89.6	62.2	77.0
砂糖・甘味料類	7.2	8.9	3.2	4.2	5.0	4.3	5.5	6.4	6.1	5.1	7.1	6.8	5.7	7.4	6.3	8.9	6.5	8.1	8.5	9.9	8.8	10.1	9.1	10.8	8.7	9.6
豆類	59.8	74.0	22.3	34.5	28.9	30.3	43.1	39.0	49.5	42.8	59.3	58.6	38.1	49.0	48.9	76.9	51.5	66.6	76.4	85.7	72.1	78.5	83.2	88.4	63.7	66.0
種実類	2.1	8.7	0.5	1.1	1.4	3.1	1.7	2.6	1.9	2.6	2.4	3.5	0.9	2.5	1.3	9.0	1.8	8.9	2.8	10.9	2.2	7.4	3.1	13.0	2.1	6.9
野菜類	282.1	176.8	103.7	79.7	147.7	94.5	195.7	110.7	235.6	113.3	278.0	139.6	268.5	150.2	253.5	175.0	275.6	169.4	326.4	185.9	316.6	186.5	345.9	193.7	296.0	184.4
緑黄色野菜	93.2	86.2	36.6	47.4	51.0	41.4	65.2	51.5	69.7	47.0	87.2	64.7	85.4	67.6	78.3	80.0	89.1	76.9	109.7	98.6	111.1	98.9	119.6	105.9	107.2	96.6
その他の野菜	165.6	123.8	58.7	47.8	87.8	60.2	124.2	77.7	155.0	80.1	177.5	100.5	170.8	112.5	157.9	124.2	165.6	127.5	185.6	129.2	171.9	131.7	191.4	135.1	160.5	129.0
果実類	102.6	134.8	131.5	113.5	114.6	107.9	122.0	117.8	117.0	119.1	112.7	115.6	122.8	188.9	68.4	126.5	62.3	108.5	117.0	141.3	148.5	148.4	144.6	147.9	138.7	137.8
きのこ類	15.2	26.8	5.8	8.8	8.9	13.4	9.7	14.6	7.8	12.6	12.6	17.3	13.3	23.0	12.8	24.1	15.3	26.4	19.4	33.1	15.5	25.0	19.6	31.7	15.5	26.2
藻類	13.2	26.2	4.8	9.7	8.2	17.7	9.2	10.3	10.4	12.2	14.4	21.6	10.3	22.2	9.6	18.2	12.0	22.5	17.3	35.0	14.2	24.9	16.8	35.4	14.7	25.5
魚介類	95.3	88.5	29.2	34.9	45.3	43.0	46.6	45.7	52.7	44.4	78.8	69.7	84.2	86.5	75.9	81.1	93.9	88.1	121.3	97.7	108.9	84.9	118.3	93.2	103.0	80.8
肉類	89.2	81.0	35.7	33.4	50.1	47.1	79.6	54.2	83.6	64.9	113.2	87.6	156.7	108.5	124.9	89.7	107.4	85.5	78.0	73.0	51.4	56.8	59.8	60.1	47.4	54.4
卵類	39.7	40.0	22.2	21.8	31.3	47.2	35.2	46.9	39.7	32.7	48.0	34.3	61.4	53.8	44.0	44.7	42.6	42.9	37.9	36.0	33.9	33.3	35.0	35.0	32.1	30.7
乳類	126.3	171.7	186.0	160.0	233.7	167.5	309.9	176.4	353.0	191.3	340.3	237.7	250.9	310.1	102.5	157.1	74.0	125.7	89.1	127.2	104.4	128.2	110.5	140.6	104.2	130.5
油脂類	11.5	10.1	5.8	4.9	8.8	6.2	10.9	8.2	12.0	7.9	14.1	9.7	17.9	11.9	14.4	11.3	13.4	10.7	10.5	9.6	7.2	8.4	7.9	8.4	6.9	8.5
菓子類	22.8	47.0	34.9	41.5	33.7	49.5	38.9	53.2	37.9	55.2	38.4	67.4	37.5	60.2	23.9	52.2	18.4	45.5	17.6	40.7	21.7	41.1	19.0	40.2	22.8	40.3
嗜好飲料類	660.8	554.4	169.5	157.4	163.9	170.4	212.2	243.3	250.4	262.7	300.0	304.7	477.2	420.9	574.7	572.9	804.1	585.7	823.0	550.4	657.2	475.0	717.9	482.8	627.5	478.5
調味料・香辛料類	103.5	103.9	35.2	36.1	36.9	36.3	49.1	50.0	55.0	48.8	68.4	57.2	87.2	81.8	106.9	103.8	119.3	111.0	120.8	112.7	98.3	100.5	108.1	103.1	94.6	102.6
補助栄養素・特定保健用食品	11.2	44.0	16.2	37.7	14.3	40.6	11.7	41.8	12.0	36.1	11.5	33.8	10.5	40.2	9.7	43.2	10.2	42.8	10.7	42.2	13.9	55.8	14.9	56.8	9.7	35.5

◆第5表の3◆ 食品群別摂取量（女，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数		1～2歳		3～5歳		6～8歳		9～11歳		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	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		93		143		187		168		168		179		664		1,410		1,785		1,045		844		652	
総量	1,917.7	650.5	985.8	294.6	1,230.1	314.2	1,486.4	407.7	1,716.5	445.4	1,824.6	488.4	1,778.6	571.4	1,733.1	607.1	1,937.9	607.0	2,167.7	652.6	1,906.1	645.2	2,083.6	635.0	1,859.8	666.9
動物性食品	306.1	173.7	260.5	158.9	333.4	138.4	413.7	191.0	460.3	191.4	480.9	190.5	383.8	180.7	307.3	183.0	290.2	157.5	295.8	160.8	259.4	162.6	284.1	160.4	246.7	163.2
植物性食品	1,611.6	612.7	725.3	256.2	896.7	271.6	1,072.7	342.0	1,256.2	372.3	1,343.7	414.0	1,394.8	526.3	1,425.8	544.5	1,647.7	561.4	1,871.9	607.3	1,646.6	592.1	1,799.5	593.9	1,613.1	610.4
穀類	395.3	143.3	207.4	80.2	274.2	80.0	315.5	90.8	411.6	136.0	442.4	136.1	425.6	138.1	380.3	151.9	405.2	144.3	411.6	138.2	395.7	141.0	418.7	137.9	388.4	141.6
米・加工品	296.0	146.4	146.5	74.9	207.2	79.9	219.5	85.3	303.4	134.1	329.0	131.4	327.3	136.0	267.4	153.0	292.8	150.0	311.6	146.4	319.1	143.8	330.3	146.7	317.0	143.6
小麦・加工品	91.8	99.4	56.9	50.9	64.8	60.3	94.6	67.4	104.3	68.0	110.9	88.0	94.8	94.0	105.8	118.1	105.9	108.4	90.0	97.3	67.4	89.5	80.0	95.5	62.1	86.4
いも類	58.1	68.6	23.5	32.1	47.0	48.5	60.8	48.0	74.1	56.3	76.4	74.5	54.2	59.0	47.9	62.5	51.7	61.5	64.4	77.5	61.5	72.5	66.6	76.6	62.3	74.1
砂糖・甘味料類	7.2	8.9	2.3	3.3	4.8	4.5	5.0	4.7	6.7	6.4	6.1	5.4	6.5	7.8	6.0	8.2	6.1	7.4	8.6	10.5	8.3	9.8	8.5	9.8	8.5	9.8
豆類	56.6	69.5	21.5	26.8	29.3	26.1	37.9	38.6	48.8	43.4	57.7	53.9	41.8	48.4	41.0	62.7	48.7	63.3	70.1	79.4	67.7	75.8	72.5	78.7	66.2	74.7
種実類	2.2	8.0	0.6	2.0	1.5	6.2	1.9	3.8	1.8	2.1	2.2	3.4	2.0	5.8	1.8	6.4	1.9	8.0	2.8	10.2	2.3	7.1	2.4	6.6	2.1	6.8
野菜類	273.4	166.4	110.8	79.1	146.9	73.4	189.3	96.2	242.1	122.7	262.0	132.8	235.0	138.5	239.0	158.5	256.3	156.1	324.0	176.4	291.9	171.5	318.8	174.5	287.4	175.4
緑黄色野菜	95.2	87.1	49.8	60.9	55.5	39.5	58.9	45.6	79.5	63.4	82.9	57.9	82.9	76.7	77.5	72.6	85.2	77.5	115.5	100.5	107.9	93.5	120.2	103.2	105.2	93.5
その他の野菜	156.8	114.6	56.4	46.3	86.0	54.2	125.8	75.2	153.2	89.4	167.7	89.9	139.3	93.9	143.4	107.9	153.2	111.5	179.7	123.4	156.8	121.6	169.5	121.0	156.0	129.3
果実類	126.3	137.9	125.6	115.3	118.0	108.5	120.3	116.2	125.0	137.2	125.1	117.6	105.4	137.6	80.7	112.3	87.5	112.5	161.6	150.6	153.6	150.1	176.1	154.3	141.0	149.5
きのこ類	14.8	26.2	8.3	14.0	7.9	11.1	8.7	13.6	10.5	20.5	13.6	19.5	10.0	17.3	13.7	23.9	14.7	24.3	17.6	30.4	15.2	28.6	16.4	29.3	15.3	30.4
藻類	13.1	26.1	7.9	21.7	9.0	13.0	10.0	16.1	11.7	17.8	11.8	17.0	10.0	17.5	9.2	20.6	12.2	24.5	16.1	31.9	14.4	26.5	15.6	29.2	14.4	25.5
魚介類	78.9	70.8	30.3	36.2	38.7	34.1	44.6	46.7	54.6	45.7	77.3	65.6	64.5	55.8	66.6	65.1	72.9	69.0	96.4	76.6	87.6	71.7	94.5	72.0	84.4	72.8
肉類	65.8	62.6	32.7	24.7	53.8	37.0	67.5	70.3	79.3	55.7	97.5	62.9	107.2	68.7	91.2	74.7	75.9	62.1	57.4	59.3	40.4	46.9	45.0	48.1	38.9	45.5
卵類	33.8	33.3	20.7	29.4	27.3	24.3	28.6	25.3	37.6	30.5	44.1	32.8	52.3	46.4	35.1	35.4	37.6	34.9	30.8	31.6	30.7	31.0	30.5	31.4	30.2	30.9
乳類	126.4	145.7	176.0	150.7	212.6	136.9	272.0	166.7	287.4	171.0	260.4	174.1	158.1	172.4	112.6	148.6	102.5	126.9	110.3	128.5	100.1	128.4	113.6	131.9	92.5	126.0
油脂類	9.4	8.8	5.8	5.1	7.9	4.9	10.0	6.6	11.6	9.0	11.8	9.0	13.2	9.4	11.6	9.6	10.8	9.3	8.7	8.7	6.5	7.3	7.3	8.1	6.3	7.4
菓子類	28.5	48.9	26.0	36.6	32.5	45.2	32.3	44.5	41.2	65.8	36.9	58.5	39.5	57.3	31.7	57.0	29.6	50.6	27.2	46.7	20.8	38.0	23.4	40.2	21.0	39.6
嗜好飲料類	531.5	430.7	137.8	154.8	162.6	187.3	226.9	196.6	209.9	229.2	236.2	239.3	364.1	331.4	468.8	400.4	627.2	431.1	647.8	448.1	511.5	411.1	561.7	416.2	503.6	426.3
調味料・香辛料類	83.9	81.1	30.4	31.4	42.0	44.4	48.9	51.4	54.6	52.0	59.9	56.7	75.5	74.7	88.0	86.7	86.8	81.5	95.7	86.7	84.1	79.3	91.4	86.3	83.1	77.2
補助栄養素・特定保健用食品	12.5	50.3	18.2	50.9	14.1	43.5	6.2	26.4	8.0	27.5	3.1	15.5	13.7	68.4	7.8	32.6	10.3	41.8	16.6	66.7	13.9	43.4	20.6	83.3	14.1	40.0

◆第6表◆ 食品群別摂取量（地域ブロック別）

1人1日当たり（g）

食品群別	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
総量	1,964.7	2,098.4	2,060.0	2,111.7	2,107.1	2,057.1	2,106.4	2,068.8	2,040.5	2,039.4	2,009.9	2,138.2
動物性食品	348.7	337.2	331.1	318.3	308.9	326.9	344.0	336.2	316.3	334.8	315.7	317.9
植物性食品	1,616.1	1,761.2	1,729.0	1,793.4	1,798.2	1,730.2	1,762.4	1,732.6	1,724.2	1,704.6	1,694.2	1,820.3
穀類	446.6	482.1	447.3	468.5	486.8	451.4	458.5	476.7	468.2	490.7	452.8	456.2
米・加工品	327.7	389.4	325.4	357.3	401.7	343.7	336.1	392.7	375.2	383.6	355.3	371.1
小麦・加工品	99.2	83.7	108.1	98.6	72.6	99.6	114.3	80.1	90.1	103.1	92.3	79.7
いも類	55.4	67.5	53.3	58.5	80.2	61.3	58.0	53.4	55.2	57.2	59.6	61.4
砂糖・甘味料類	7.0	6.2	6.8	7.4	6.6	6.8	8.0	7.9	7.7	9.3	6.2	8.4
豆類	54.6	69.8	55.8	62.2	58.7	58.0	51.8	55.3	55.6	57.1	56.7	64.9
種実類	1.2	1.4	2.0	2.8	1.8	2.5	2.0	3.4	1.9	2.3	2.3	2.1
野菜類	257.4	295.5	280.5	318.3	324.3	262.3	255.4	264.8	274.8	241.8	260.5	270.9
緑黄色野菜	87.8	98.2	96.7	107.3	96.3	85.3	94.8	94.3	96.7	83.9	80.7	103.6
その他の野菜	146.2	173.9	157.2	182.0	201.6	156.5	142.6	147.1	158.9	142.7	162.5	150.3
果実類	121.7	128.8	121.3	114.9	114.8	108.9	116.3	97.0	118.5	116.5	91.4	120.6
きのこ類	16.5	19.3	12.5	16.4	19.2	14.7	12.9	14.2	17.8	14.9	12.6	14.5
藻類	12.8	14.5	12.5	12.3	12.5	12.3	10.9	17.1	17.2	14.4	11.4	15.8
魚介類	104.7	103.7	81.7	93.1	95.2	83.2	83.5	83.3	81.6	85.9	76.3	85.4
肉類	65.7	62.4	82.1	72.5	65.6	83.4	87.5	79.7	73.9	71.4	81.2	72.9
卵類	39.2	37.6	32.9	32.2	38.3	37.0	41.3	34.4	41.3	37.9	34.6	39.3
乳類	138.2	132.3	132.9	119.5	108.8	122.2	130.6	137.6	118.5	138.7	122.5	119.4
油脂類	9.5	8.9	11.9	10.4	9.5	10.5	11.2	10.3	10.0	8.4	9.9	9.8
菓子類	25.8	28.4	27.0	26.6	24.5	25.3	27.8	22.8	26.2	24.3	24.0	20.6
嗜好飲料類	508.0	540.9	589.5	594.1	552.4	616.2	645.3	620.9	569.1	536.3	595.8	687.1
調味料・香辛料類	84.1	87.2	99.2	88.5	88.7	90.4	92.1	75.3	96.1	120.7	102.3	80.3
補助栄養素・特定保健用食品	16.4	11.8	10.8	13.6	19.2	10.8	13.4	14.7	6.8	11.7	10.0	8.5

◆第7表◆ 食品群別栄養素等摂取量 (全国)

食品群別	食品群 番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム	
									総量 mg	通常の食品 mg
総量	1～99	2070.6	1920.2	71.5	54.0	269.9	11.2	2365.1	542.8	535.6
動物性食品	48～76, 79	327.7	449.4	38.1	26.8	10.2	1.5	611.3	225.2	222.7
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	1742.8	1470.8	33.4	27.2	259.7	9.7	1753.8	317.7	312.9
穀類	1～12	462.0	817.0	15.7	4.4	171.7	0.9	176.6	41.9	41.9
米・加工品	1, 2	356.0	598.3	9.0	1.1	132.1	0.0	105.6	10.9	10.9
米	1	350.4	586.6	8.7	1.1	129.5	0.0	102.5	10.5	10.5
米加工品	2	5.6	11.7	0.2	0.0	2.5	0.0	3.1	0.4	0.4
小麦・加工品	3～9	96.6	205.1	6.3	3.2	36.9	0.9	66.7	30.2	30.1
小麦粉類	3	4.0	14.6	0.3	0.1	3.0	0.0	5.0	1.1	1.1
パン類(菓子パンを除く)	4	30.9	83.5	2.9	1.5	14.7	0.4	31.9	10.1	10.1
菓子パン類	5	6.2	18.2	0.5	0.5	2.9	0.1	6.5	2.7	2.7
うどん、中華めん類	6	37.1	46.4	1.3	0.2	9.4	0.1	10.4	3.5	3.5
即席中華めん	7	4.0	17.9	0.4	0.7	2.4	0.3	8.9	11.2	11.2
パスタ類	8	9.4	14.0	0.5	0.1	2.7	0.0	1.2	0.7	0.7
その他の小麦加工品	9	5.0	10.5	0.4	0.1	1.9	0.0	2.7	0.8	0.8
その他の穀類・加工品	10～12	9.3	13.5	0.5	0.1	2.7	0.0	4.3	0.9	0.9
そば・加工品	10	6.9	8.9	0.3	0.1	1.7	0.0	2.2	0.7	0.7
とうもろこし・加工品	11	0.5	2.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.0
その他の穀類	12	2.0	2.6	0.1	0.0	0.5	0.0	1.5	0.2	0.2
いも類	13～16	59.7	41.1	0.7	0.1	9.7	0.0	190.5	11.2	11.2
いも・加工品	13～15	58.1	37.5	0.7	0.1	8.8	0.0	190.2	11.0	11.0
さつまいも・加工品	13	7.1	9.3	0.1	0.0	2.2	0.0	31.2	3.0	3.0
じゃがいも・加工品	14	28.5	20.6	0.4	0.0	4.7	0.0	95.9	0.6	0.6
その他のいも・加工品	15	22.4	7.5	0.2	0.0	1.8	0.0	63.1	7.4	7.4
でんぷん・加工品	16	1.6	3.7	0.0	0.0	0.9	0.0	0.3	0.2	0.2
砂糖・甘味料類	17	7.2	27.0	0.0	0.0	7.0	0.0	1.5	0.4	0.4
豆類	18～23	58.1	70.1	5.2	4.2	2.7	0.0	124.4	69.1	69.0
大豆・加工品	18～22	56.4	66.6	5.1	4.2	2.1	0.0	119.4	68.3	68.2
大豆(全粒)・加工品	18	2.1	4.3	0.4	0.2	0.3	0.0	12.7	1.9	1.9
豆腐	19	36.1	25.5	2.3	1.5	0.6	0.0	49.8	37.1	37.1
油揚げ類	20	8.2	21.4	1.2	1.8	0.1	0.0	7.2	22.2	22.2
納豆	21	6.6	13.1	1.1	0.7	0.8	0.0	43.3	5.9	5.9
その他の大豆加工品	22	3.4	2.5	0.1	0.1	0.2	0.0	6.4	1.2	1.2
その他の豆・加工品	23	1.7	3.5	0.1	0.0	0.7	0.0	5.0	0.8	0.8
種実類	24	2.1	10.8	0.4	0.9	0.5	0.0	11.4	11.5	11.5
野菜類	25～38	277.5	69.1	3.0	0.5	15.4	0.8	566.8	92.9	92.9
緑黄色野菜	25～29	94.2	27.1	1.4	0.2	5.8	0.0	247.7	42.2	42.2
トマト	25	14.9	3.0	0.1	0.0	0.7	0.0	32.4	1.1	1.1
にんじん	26	19.4	6.5	0.1	0.0	1.6	0.0	42.6	5.1	5.1
ほうれん草	27	20.5	3.6	0.4	0.1	0.6	0.0	71.8	9.9	9.9
ピーマン	28	3.4	0.7	0.0	0.0	0.2	0.0	5.9	0.4	0.4
その他の緑黄色野菜	29	36.1	13.2	0.8	0.1	2.8	0.0	95.1	25.6	25.6

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

ウ ム 補助・ 強化食品 mg	マグネ シウム mg	リン mg	鉄			亜鉛 mg	銅 mg	ビタミ ンA μgRE	ビタミ ンD μg	ビ タ ミ ン E		
			総 量 mg	通常 の食 品 mg	補 助・ 強化食品 mg					総 量 mg α-TE	通常 の食 品 mg α-TE	補 助・ 強化食品 mg α-TE
7.2	255.0	1022.1	8.4	8.1	0.3	8.36	1.21	921.6	8.3	10.4	8.2	2.2
2.4	58.4	492.6	2.5	2.3	0.2	3.47	0.22	218.4	7.8	1.9	1.9	0.0
4.7	196.6	529.5	5.9	5.8	0.1	4.89	0.99	703.2	0.6	8.5	6.3	2.2
0.0	42.7	188.9	1.0	1.0	0.0	2.65	0.45	3.7	0.0	0.5	0.5	0.0
0.0	25.9	123.7	0.4	0.4	0.0	2.16	0.36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	25.2	120.4	0.4	0.4	0.0	2.10	0.35	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.06	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	14.2	58.0	0.5	0.5	0.0	0.45	0.08	3.6	0.0	0.4	0.4	0.0
0.0	0.5	3.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	6.5	26.3	0.2	0.2	0.0	0.24	0.04	0.1	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	1.1	5.5	0.1	0.1	0.0	0.04	0.01	2.7	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	2.4	10.7	0.1	0.1	0.0	0.05	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	1.1	5.1	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.7	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	1.7	4.3	0.1	0.1	0.0	0.06	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.9	3.0	0.0	0.0	0.0	0.03	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	2.5	7.2	0.1	0.1	0.0	0.04	0.01	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	2.0	5.5	0.1	0.1	0.0	0.03	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.4	1.3	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	9.0	16.3	0.3	0.3	0.0	0.12	0.05	0.3	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	9.0	15.9	0.3	0.3	0.0	0.12	0.05	0.3	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	1.6	2.9	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	5.2	7.3	0.1	0.1	0.0	0.06	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	2.2	5.7	0.1	0.1	0.0	0.05	0.02	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	30.4	74.4	1.0	1.0	0.0	0.55	0.13	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0
0.0	29.8	72.4	0.9	0.9	0.0	0.54	0.12	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0
0.0	2.3	4.5	0.1	0.1	0.0	0.04	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	12.5	37.8	0.3	0.3	0.0	0.22	0.06	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	7.6	15.7	0.3	0.3	0.0	0.14	0.02	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	6.5	12.5	0.2	0.2	0.0	0.12	0.04	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.8	1.9	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.6	2.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	5.0	8.4	0.1	0.1	0.0	0.08	0.02	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
0.1	38.1	81.9	1.1	1.1	0.0	0.61	0.13	572.4	0.0	1.8	1.8	0.0
0.0	16.3	32.0	0.6	0.6	0.0	0.27	0.05	535.9	0.0	1.4	1.4	0.0
0.0	1.4	3.9	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	14.4	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	1.7	4.4	0.0	0.0	0.0	0.04	0.01	245.5	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	5.9	6.2	0.1	0.1	0.0	0.10	0.02	129.5	0.0	0.4	0.4	0.0
0.0	0.3	0.7	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	7.0	16.8	0.3	0.3	0.0	0.10	0.02	144.3	0.0	0.8	0.8	0.0

食品群別	食品群 番号	ビタミンK μg	ビタミン B ₁			ビタミン B ₂			ナイアシン mgNE
			総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg	総量 mg	通常の食品 mg	補助・強化食品 mg	
総量	1~99	267.1	1.43	0.85	0.58	1.77	1.18	0.59	14.8
動物性食品	48~76, 79	15.3	0.35	0.35	0.00	0.59	0.59	0.00	7.9
植物性食品	1~47, 77, 78, 80~99	251.8	1.08	0.50	0.58	1.18	0.59	0.59	6.9
穀類	1~12	0.4	0.17	0.17	0.00	0.11	0.11	0.00	1.5
米・加工品	1, 2	0.0	0.07	0.07	0.00	0.04	0.04	0.00	0.8
米	1	0.0	0.07	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8
米加工品	2	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
小麦・加工品	3~9	0.4	0.09	0.09	0.00	0.07	0.07	0.00	0.6
小麦粉類	3	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0.0	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4
菓子パン類	5	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
うどん、中華めん類	6	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
即席中華めん	7	0.2	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.0
パスタ類	8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
その他の小麦加工品	9	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
そば・加工品	10	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類	12	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
いも類	13~16	0.0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
いも・加工品	13~15	0.0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
さつまいも・加工品	13	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
じゃがいも・加工品	14	0.0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2
その他のいも・加工品	15	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
でんぷん・加工品	16	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
豆類	18~23	66.3	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.2
大豆・加工品	18~22	66.2	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.2
大豆(全粒)・加工品	18	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
豆腐	19	4.5	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
油揚げ類	20	3.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
納豆	21	57.6	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.1
その他の大豆加工品	22	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の豆・加工品	23	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
種実類	24	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
野菜類	25~38	148.7	0.10	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	1.0
緑黄色野菜	25~29	105.0	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	0.5
トマト	25	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
にんじん	26	0.6	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
ほうれん草	27	46.1	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0
ピーマン	28	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の緑黄色野菜	29	57.1	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

ビタミン B ₆			ビタミン B ₁₂	葉酸	パント テン酸	ビタミン C			コレステ ロール	食物繊維		
総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg				総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg		総量 g	水溶性 g	不溶性 g
1.84	1.16	0.69	7.46	309.5	5.57	120.0	100.4	19.6	330.5	14.3	3.4	10.9
0.44	0.44	0.00	6.98	41.2	2.26	5.8	5.8	0.0	307.2	0.0	0.0	0.0
1.40	0.71	0.69	0.48	268.3	3.31	114.2	94.6	19.6	23.3	14.3	3.4	10.9
0.10	0.10	0.00	0.01	26.9	1.26	0.0	0.0	0.0	3.1	3.0	0.6	2.4
0.07	0.07	0.00	0.00	11.0	0.90	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	1.1
0.07	0.07	0.00	0.00	10.6	0.88	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	1.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.02	0.02	0.00	0.01	15.2	0.33	0.0	0.0	0.0	3.1	1.6	0.5	1.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1
0.01	0.01	0.00	0.00	10.3	0.15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2	0.5
0.00	0.00	0.00	0.01	1.7	0.03	0.0	0.0	0.0	2.5	0.1	0.0	0.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.07	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.3
0.00	0.00	0.00	0.00	0.6	0.02	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.03	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.5	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.09	0.09	0.00	0.00	11.0	0.22	8.1	8.1	0.0	0.0	1.2	0.3	0.9
0.09	0.09	0.00	0.00	11.0	0.22	8.1	8.1	0.0	0.0	1.2	0.3	0.9
0.02	0.02	0.00	0.00	3.0	0.06	1.4	1.4	0.0	0.0	0.2	0.1	0.2
0.05	0.05	0.00	0.00	5.2	0.10	6.1	6.1	0.0	0.0	0.5	0.1	0.3
0.02	0.02	0.00	0.00	2.8	0.05	0.6	0.6	0.0	0.0	0.5	0.1	0.4
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.05	0.05	0.00	0.00	16.1	0.28	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.3	0.7
0.05	0.05	0.00	0.00	15.7	0.28	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.3	0.6
0.00	0.00	0.00	0.00	1.2	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
0.02	0.02	0.00	0.00	4.0	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.01	0.01	0.00	0.00	1.7	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.02	0.02	0.00	0.00	7.9	0.24	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2	0.3
0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.01	0.01	0.00	0.00	2.3	0.02	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
0.21	0.21	0.00	0.00	116.8	0.60	36.7	36.7	0.0	0.2	5.6	1.5	4.1
0.09	0.09	0.00	0.00	53.0	0.26	17.9	17.9	0.0	0.0	2.4	0.6	1.8
0.01	0.01	0.00	0.00	3.4	0.03	2.4	2.4	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1
0.02	0.02	0.00	0.00	3.6	0.06	0.4	0.4	0.0	0.0	0.5	0.2	0.3
0.01	0.01	0.00	0.00	16.4	0.02	2.8	2.8	0.0	0.0	0.5	0.1	0.4
0.01	0.01	0.00	0.00	0.8	0.01	1.7	1.7	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.04	0.04	0.00	0.00	28.8	0.15	10.5	10.5	0.0	0.0	1.2	0.3	0.9

食品群別	食品群 番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム	
									総量 mg	通常の食品 mg
その他の野菜	30~35	161.0	34.7	1.3	0.2	7.8	0.0	251.5	40.9	40.9
キヤベツ	30	21.3	4.2	0.2	0.0	1.0	0.0	26.2	8.2	8.2
きゅうり	31	10.3	1.4	0.1	0.0	0.3	0.0	20.5	2.7	2.7
大根	32	38.6	6.4	0.2	0.0	1.5	0.0	78.8	9.2	9.2
たまねぎ	33	27.2	7.8	0.2	0.0	1.8	0.0	27.6	4.4	4.4
はくさい	34	19.1	1.8	0.1	0.0	0.4	0.0	23.6	6.1	6.1
その他の淡色野菜	35	44.4	13.0	0.6	0.1	2.8	0.0	74.7	10.3	10.3
野菜ジュース	36	4.9	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	11.5	0.5	0.5
漬物	37,38	17.5	6.3	0.3	0.0	1.4	0.7	56.1	9.3	9.3
葉類漬物	37	6.4	1.5	0.1	0.0	0.3	0.2	17.8	4.4	4.4
たくあん・その他の漬物	38	11.1	4.7	0.2	0.0	1.1	0.6	38.3	4.9	4.9
果実類	39~45	115.1	66.2	0.6	0.2	17.3	0.0	192.3	10.9	10.9
生果	39~43	101.0	58.5	0.6	0.2	15.3	0.0	177.7	10.1	10.1
いちご	39	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
柑橘類	40	29.2	13.3	0.2	0.0	3.4	0.0	42.9	5.3	5.3
バナナ	41	11.7	10.1	0.1	0.0	2.6	0.0	42.3	0.7	0.7
りんご	42	24.2	13.1	0.1	0.0	3.5	0.0	26.6	0.7	0.7
その他の生果	43	35.8	22.0	0.2	0.1	5.7	0.0	65.8	3.4	3.4
ジャム	44	1.0	2.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.6	0.1	0.1
果汁・果汁飲料	45	13.1	5.6	0.1	0.0	1.4	0.0	14.0	0.7	0.7
きのこ類	46	15.0	3.0	0.4	0.0	1.0	0.0	35.3	0.4	0.4
藻類	47	13.2	3.1	0.4	0.1	1.0	0.2	61.2	13.2	13.2
魚介類	48~60	86.7	130.7	16.7	5.7	2.0	0.9	241.0	50.8	50.8
生魚介類	48~55	54.9	77.1	10.4	3.4	0.2	0.2	164.2	17.5	17.5
あじ、いわし類	48	11.7	23.8	2.3	1.5	0.0	0.0	30.9	3.8	3.8
さけ、ます	49	3.9	6.0	0.8	0.3	0.0	0.0	13.1	0.5	0.5
たい、かれい類	50	7.0	8.2	1.3	0.3	0.0	0.0	22.8	2.1	2.1
まぐろ、かじき類	51	6.5	8.4	1.6	0.2	0.0	0.0	25.1	0.3	0.3
その他の生魚	52	9.7	17.8	1.8	1.1	0.0	0.0	31.2	4.0	4.0
貝類	53	4.5	2.9	0.4	0.1	0.1	0.0	8.3	1.9	1.9
いか、たこ類	54	6.2	5.0	1.0	0.1	0.0	0.0	13.9	0.9	0.9
えび、かに類	55	5.4	5.1	1.2	0.0	0.0	0.0	18.9	4.0	4.0
魚介加工品	56~60	31.8	53.6	6.3	2.2	1.7	0.7	76.8	33.3	33.3
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	17.2	33.5	4.4	1.6	0.1	0.4	58.4	23.8	23.8
魚介(缶詰)	57	2.3	4.9	0.4	0.3	0.0	0.0	4.7	1.9	1.9
魚介(佃煮)	58	0.4	1.0	0.1	0.0	0.1	0.0	2.0	2.6	2.6
魚介(練り製品)	59	11.3	13.2	1.3	0.3	1.4	0.2	11.2	4.4	4.4
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.6	1.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.5	0.6	0.6
肉類	61~69	76.9	161.1	12.1	11.7	0.4	0.3	135.0	4.0	4.0
畜肉	61~64	54.7	128.0	8.5	9.8	0.4	0.3	98.5	2.7	2.7
牛肉	61	15.8	37.2	2.4	2.9	0.1	0.0	25.8	0.6	0.6
豚肉	62	26.9	57.0	4.4	4.1	0.0	0.0	46.8	1.1	1.1
ハム、ソーセージ類	63	11.8	33.3	1.7	2.8	0.3	0.3	25.5	0.9	0.9
その他の畜肉	64	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

ウ ム 補助・ 強化食品 mg	マグネ シウム mg	リン mg	鉄			亜鉛 mg	銅 mg	ビタミ ンA μgRE	ビタミ ンD μg	ビ タ ミ ン E		
			総 量 mg	通常 の食 品 mg	補 助・ 強化食品 mg					総 量 mg α-TE	通常 の食 品 mg α-TE	補 助・ 強化食品 mg α-TE
0.0	16.3	39.2	0.4	0.4	0.0	0.29	0.06	15.8	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	2.1	4.5	0.0	0.0	0.0	0.03	0.00	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	1.5	3.7	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	5.6	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	3.7	5.7	0.1	0.1	0.0	0.05	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	1.7	6.2	0.1	0.1	0.0	0.03	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	1.2	4.7	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	6.1	14.4	0.2	0.2	0.0	0.14	0.03	5.2	0.0	0.2	0.2	0.0
0.1	0.5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	13.7	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	5.0	9.9	0.1	0.1	0.0	0.05	0.01	7.0	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	1.1	2.7	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	5.7	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	3.9	7.2	0.1	0.1	0.0	0.03	0.01	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	11.0	16.9	0.2	0.2	0.0	0.09	0.05	69.0	0.0	0.3	0.3	0.0
0.0	10.1	15.4	0.1	0.1	0.0	0.09	0.05	68.1	0.0	0.3	0.3	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	3.1	4.3	0.0	0.0	0.0	0.03	0.01	47.7	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	3.8	3.2	0.0	0.0	0.0	0.02	0.01	1.1	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.7	2.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01	0.7	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	2.6	5.5	0.1	0.1	0.0	0.04	0.02	18.6	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.8	1.4	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	1.6	11.3	0.1	0.1	0.0	0.07	0.01	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	9.7	6.7	0.3	0.3	0.0	0.04	0.01	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	28.8	195.0	1.0	1.0	0.0	0.92	0.13	36.3	6.5	1.2	1.2	0.0
0.0	18.3	117.7	0.5	0.5	0.0	0.65	0.10	29.0	3.3	0.8	0.8	0.0
0.0	3.1	23.4	0.1	0.1	0.0	0.09	0.01	1.8	1.1	0.1	0.1	0.0
0.0	1.0	9.3	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.8	0.9	0.1	0.1	0.0
0.0	1.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.04	0.00	3.8	0.4	0.1	0.1	0.0
0.0	2.4	18.0	0.1	0.1	0.0	0.03	0.00	2.4	0.3	0.0	0.0	0.0
0.0	2.5	18.1	0.1	0.1	0.0	0.08	0.01	17.9	0.7	0.2	0.2	0.0
0.0	1.9	6.2	0.1	0.1	0.0	0.21	0.02	1.1	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	2.9	12.3	0.0	0.0	0.0	0.08	0.02	0.8	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	2.5	16.0	0.0	0.0	0.0	0.09	0.03	0.3	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	10.5	77.3	0.4	0.4	0.0	0.28	0.03	7.3	3.2	0.4	0.4	0.0
0.0	7.8	58.3	0.3	0.3	0.0	0.20	0.02	6.7	2.9	0.3	0.3	0.0
0.0	0.7	5.1	0.1	0.1	0.0	0.03	0.00	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0
0.0	0.3	2.8	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	1.7	9.9	0.1	0.1	0.0	0.03	0.01	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0
0.0	0.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	11.4	103.1	0.6	0.6	0.0	1.53	0.05	78.1	0.1	0.2	0.2	0.0
0.0	7.8	77.1	0.4	0.4	0.0	1.25	0.03	1.9	0.1	0.2	0.2	0.0
0.0	2.0	16.3	0.2	0.2	0.0	0.56	0.01	0.6	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	3.9	32.0	0.2	0.2	0.0	0.52	0.02	1.2	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	1.9	28.4	0.1	0.1	0.0	0.17	0.01	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

食品群別	食品群 番号	ビタミン K μg	ビ タ ミ ン B ₁			ビ タ ミ ン B ₂			ナイア シン mgNE
			総 量 mg	通常の 食 品 mg	補 助・ 強 化 食 品 mg	総 量 mg	通常の 食 品 mg	補 助・ 強 化 食 品 mg	
その他の野菜	30~35	35.6	0.04	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	0.4
キヤベツ	30	15.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
きゅうり	31	3.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
大根	32	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
たまねぎ	33	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
はくさい	34	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の淡色野菜	35	4.9	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
野菜ジュース	36	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
漬物	37,38	8.0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
葉類漬物	37	5.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
たくあん・その他の漬物	38	2.3	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
果実類	39~45	0.0	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3
生果	39~43	0.0	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3
いちご	39	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
柑橘類	40	0.0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
バナナ	41	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
りんご	42	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の生果	43	0.0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
ジャム	44	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
果汁・果汁飲料	45	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
きのこ類	46	0.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5
藻類	47	11.6	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1
魚介類	48~60	0.4	0.08	0.08	0.00	0.14	0.14	0.00	4.8
生魚介類	48~55	0.1	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	3.1
あじ、いわし類	48	0.1	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8
さけ、ます	49	0.0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2
たい、かれい類	50	0.0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2
まぐろ、かじき類	51	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.9
その他の生魚	52	0.0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5
貝類	53	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
いか、たこ類	54	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
えび、かに類	55	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
魚介加工品	56~60	0.3	0.03	0.03	0.00	0.06	0.06	0.00	1.7
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0.0	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	0.00	1.3
魚介(缶詰)	57	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
魚介(佃煮)	58	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
魚介(練り製品)	59	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類	61~69	8.2	0.20	0.20	0.00	0.12	0.12	0.00	3.0
畜肉	61~64	2.1	0.19	0.19	0.00	0.08	0.08	0.00	2.0
牛肉	61	1.0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4
豚肉	62	0.8	0.13	0.13	0.00	0.04	0.04	0.00	1.0
ハム、ソーセージ類	63	0.3	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6
その他の畜肉	64	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

ビタミン B ₆			ビタミン B ₁₂	葉酸	パント テン酸	ビタミン C			コレステ ロール	食物繊維		
総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg				総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg		総量 g	水溶性 g	不溶性 g
0.10	0.10	0.00	0.00	55.0	0.27	15.6	15.6	0.0	0.2	2.7	0.8	1.9
0.01	0.01	0.00	0.00	11.7	0.03	5.1	5.1	0.0	0.0	0.4	0.1	0.3
0.01	0.01	0.00	0.00	2.6	0.03	1.4	1.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.01	0.01	0.00	0.00	11.7	0.04	3.4	3.4	0.0	0.0	0.6	0.2	0.3
0.03	0.03	0.00	0.00	2.8	0.04	1.2	1.2	0.0	0.0	0.4	0.2	0.3
0.01	0.01	0.00	0.00	6.2	0.04	1.5	1.5	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1
0.03	0.03	0.00	0.00	20.0	0.10	3.0	3.0	0.0	0.1	1.0	0.3	0.8
0.00	0.00	0.00	0.00	0.6	0.01	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.03	0.02	0.00	0.00	8.2	0.06	3.1	3.1	0.0	0.0	0.5	0.1	0.3
0.01	0.01	0.00	0.00	4.7	0.02	1.8	1.8	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
0.01	0.01	0.00	0.00	3.5	0.05	1.3	1.3	0.0	0.0	0.3	0.1	0.2
0.10	0.10	0.00	0.00	18.5	0.25	34.2	34.0	0.2	0.0	1.4	0.3	1.0
0.09	0.09	0.00	0.00	16.9	0.24	31.6	31.6	0.0	0.0	1.3	0.3	1.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.02	0.02	0.00	0.00	6.4	0.07	9.6	9.6	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1
0.04	0.04	0.00	0.00	3.1	0.05	1.9	1.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.01	0.01	0.00	0.00	1.2	0.02	1.0	1.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.3
0.02	0.02	0.00	0.00	6.2	0.09	19.0	19.0	0.0	0.0	0.6	0.1	0.5
0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	1.5	0.02	2.5	2.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.00	4.5	0.15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.1	0.6
0.00	0.00	0.00	0.23	8.7	0.01	0.9	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
0.21	0.21	0.00	5.39	10.9	0.54	0.9	0.9	0.0	81.9	0.0	0.0	0.0
0.15	0.15	0.00	3.45	6.4	0.36	0.4	0.4	0.0	53.1	0.0	0.0	0.0
0.04	0.04	0.00	1.25	1.5	0.09	0.0	0.0	0.0	7.9	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.17	0.6	0.05	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.17	0.4	0.05	0.1	0.1	0.0	5.2	0.0	0.0	0.0
0.04	0.04	0.00	0.24	0.4	0.02	0.1	0.1	0.0	3.2	0.0	0.0	0.0
0.02	0.02	0.00	0.30	0.7	0.07	0.1	0.1	0.0	8.4	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.95	1.6	0.02	0.1	0.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.25	0.2	0.03	0.1	0.1	0.0	14.3	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.12	1.0	0.04	0.0	0.0	0.0	9.3	0.0	0.0	0.0
0.06	0.06	0.00	1.94	4.5	0.18	0.5	0.5	0.0	28.8	0.0	0.0	0.0
0.05	0.05	0.00	1.63	3.5	0.17	0.5	0.5	0.0	23.9	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.14	0.1	0.01	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.07	0.3	0.00	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.10	0.5	0.01	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
0.17	0.17	0.00	0.86	10.9	0.59	3.9	3.9	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0
0.12	0.12	0.00	0.44	1.2	0.33	3.5	3.5	0.0	31.8	0.0	0.0	0.0
0.03	0.03	0.00	0.24	0.7	0.09	0.2	0.2	0.0	9.5	0.0	0.0	0.0
0.06	0.06	0.00	0.09	0.3	0.17	0.3	0.3	0.0	16.1	0.0	0.0	0.0
0.02	0.02	0.00	0.10	0.2	0.08	3.1	3.1	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.01	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0

食品群別	食品群 番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 相当量 g	カリウム mg	カルシウム	
									総量 mg	通常の食品 mg
鳥肉	65,66	20.5	30.9	3.3	1.8	0.0	0.0	33.6	1.2	1.2
鶏肉	65	20.4	30.8	3.3	1.8	0.0	0.0	33.5	1.2	1.2
その他の鳥肉	66	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
肉類（内臓）	67	1.6	2.0	0.3	0.1	0.0	0.0	2.7	0.1	0.1
その他の肉類	68,69	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
鯨肉	68	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	36.6	55.5	4.7	3.7	0.1	0.1	47.3	18.7	18.7
乳類	71~75	126.4	93.4	4.6	4.8	7.7	0.2	187.8	151.4	149.0
牛乳・乳製品	71~74	126.3	93.4	4.6	4.8	7.7	0.2	187.7	151.4	149.0
牛乳	71	96.1	62.9	3.2	3.5	4.7	0.1	147.1	108.9	107.1
チーズ	72	1.9	6.7	0.5	0.5	0.0	0.1	1.3	12.5	12.5
発酵乳・乳酸菌飲料	73	20.9	13.6	0.7	0.3	2.0	0.0	29.7	23.1	22.5
その他の乳製品	74	7.4	10.2	0.2	0.6	1.0	0.0	9.6	6.8	6.8
その他の乳類	75	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	10.4	91.6	0.0	9.9	0.0	0.0	0.5	0.3	0.3
バター	76	1.0	7.5	0.0	0.8	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2
マーガリン	77	1.0	6.8	0.0	0.7	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1
植物性油脂	78	8.3	76.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0.1	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	25.8	86.1	1.6	2.8	13.6	0.1	43.8	12.5	12.3
和菓子類	81	11.8	34.6	0.7	0.3	7.3	0.1	13.0	2.3	2.3
ケーキ・パストリー類	82	6.5	22.3	0.5	1.1	2.7	0.0	6.9	2.8	2.8
ビスケット類	83	1.6	8.2	0.1	0.4	1.1	0.0	1.9	1.2	1.1
キャンディー類	84	0.3	1.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1
その他の菓子類	85	5.7	19.9	0.3	1.1	2.2	0.0	21.9	6.1	5.9
嗜好飲料類	86~91	592.8	81.2	1.0	0.1	7.6	0.1	163.1	19.6	19.2
アルコール飲料	86~88	98.0	57.1	0.2	0.0	2.7	0.0	20.6	2.5	2.5
日本酒	86	14.1	15.3	0.1	0.0	0.7	0.0	0.7	0.4	0.4
ビール	87	59.7	24.4	0.2	0.0	1.9	0.0	18.0	1.9	1.9
洋酒・その他	88	24.2	17.4	0.0	0.0	0.1	0.0	1.9	0.1	0.1
その他の嗜好飲料	89~91	494.8	24.1	0.8	0.1	4.9	0.1	142.5	17.1	16.7
茶	89	304.1	4.5	0.5	0.0	0.5	0.0	73.5	8.8	8.8
コーヒー・ココア	90	117.1	12.3	0.4	0.1	2.5	0.0	64.2	6.7	6.6
その他の嗜好飲料	91	73.6	7.3	0.0	0.0	1.8	0.0	4.8	1.6	1.3
調味料・香辛料類	92~98	93.2	103.6	4.3	4.8	10.5	7.5	186.5	28.9	28.9
調味料	92~97	92.9	102.9	4.3	4.7	10.4	7.5	184.8	28.3	28.3
ソース	92	2.0	2.5	0.0	0.0	0.6	0.2	4.1	1.2	1.2
しょうゆ	93	18.0	12.6	1.5	0.0	1.8	2.6	68.8	5.1	5.1
塩	94	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	1.6	0.3	0.3
マヨネーズ	95	3.3	22.3	0.1	2.4	0.1	0.1	0.8	0.7	0.7
味噌	96	12.4	24.0	1.5	0.7	2.9	1.5	49.9	12.5	12.5
その他の調味料	97	55.6	41.5	1.1	1.6	5.1	1.7	59.7	8.4	8.4
香辛料・その他	98	0.2	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	1.7	0.6	0.6
補助栄養素・特定保健用食品	99	11.9	9.6	0.2	0.2	1.6	0.0	0.2	5.0	1.0

ウ ム 補助・ 強化食品 mg	マグネ シウム mg	リン mg	鉄			亜鉛 mg	銅 mg	ビタミ ンA μgRE	ビタミ ンD μg	ビ タ ミ ン E		
			総 量 mg	通常 の食 品 mg	補助・ 強化食品 mg					総 量 mg α-TE	通常 の食 品 mg α-TE	補助・ 強化食品 mg α-TE
0.0	3.4	23.1	0.1	0.1	0.0	0.23	0.01	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	3.4	23.0	0.1	0.1	0.0	0.23	0.01	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.2	2.8	0.1	0.1	0.0	0.05	0.01	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	4.0	66.1	0.7	0.7	0.0	0.48	0.03	52.5	1.1	0.4	0.4	0.0
2.4	14.1	128.2	0.2	0.0	0.2	0.54	0.01	46.2	0.0	0.1	0.1	0.0
2.4	14.1	128.2	0.2	0.0	0.2	0.54	0.01	46.2	0.0	0.1	0.1	0.0
1.8	9.9	89.3	0.2	0.0	0.2	0.38	0.01	35.6	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.4	13.5	0.0	0.0	0.0	0.06	0.00	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0
0.6	3.0	18.5	0.0	0.0	0.0	0.07	0.00	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.8	7.0	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	13.2	0.0	1.7	1.7	0.0
0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	5.3	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	7.8	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0	1.5	1.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	5.0	24.1	0.2	0.2	0.0	0.18	0.03	14.7	0.1	0.3	0.3	0.0
0.0	2.0	8.6	0.1	0.1	0.0	0.09	0.02	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.6	6.8	0.0	0.0	0.0	0.04	0.00	9.5	0.0	0.1	0.1	0.0
0.1	0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	1.7	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	2.2	7.4	0.1	0.1	0.0	0.04	0.01	2.5	0.0	0.1	0.1	0.0
0.4	16.2	25.7	0.5	0.5	0.0	0.10	0.04	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	4.2	9.4	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	3.8	8.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.4	12.1	16.2	0.5	0.5	0.0	0.08	0.03	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	5.1	5.7	0.5	0.5	0.0	0.00	0.03	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	6.9	9.7	0.1	0.1	0.0	0.03	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.05	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	27.9	74.7	1.1	1.1	0.0	0.39	0.07	7.8	0.1	0.8	0.8	0.0
0.0	27.6	74.2	1.0	1.0	0.0	0.38	0.07	7.1	0.1	0.8	0.8	0.0
0.0	0.5	0.3	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	11.4	28.5	0.3	0.3	0.0	0.16	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.7	2.5	0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	1.7	0.0	0.5	0.5	0.0
0.0	9.0	21.1	0.5	0.5	0.0	0.14	0.05	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	5.8	21.9	0.2	0.2	0.0	0.07	0.02	5.1	0.0	0.2	0.2	0.0
0.0	0.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
4.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.1	2.2	0.0	2.2

食品群別	食品群 番号	ビタミンK μg	ビタミン B ₁			ビタミン B ₂			ナイア シン mgNE
			総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg	総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg	
鳥肉	65,66	6.0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9
鶏肉	65	6.0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.9
その他の鳥肉	66	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類（内臓）	67	0.2	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1
その他の肉類	68,69	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
鯨肉	68	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	70	4.5	0.02	0.02	0.00	0.15	0.15	0.00	0.0
乳類	71~75	2.0	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1
牛乳・乳製品	71~74	2.0	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1
牛乳	71	1.8	0.04	0.04	0.00	0.15	0.15	0.00	0.1
チーズ	72	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.1	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0
その他の乳製品	74	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
その他の乳類	75	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	76~80	14.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	76	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マーガリン	77	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	78	13.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	79	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	81~85	1.2	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2
和菓子類	81	0.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
ケーキ・ペストリー類	82	0.5	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
ビスケット類	83	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
キャンディー類	84	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	85	0.2	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
嗜好飲料類	86~91	2.6	0.01	0.00	0.01	0.15	0.15	0.01	1.6
アルコール飲料	86~88	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
日本酒	86	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
ビール	87	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
洋酒・その他	88	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	2.6	0.01	0.00	0.01	0.14	0.14	0.01	1.2
茶	89	2.6	0.00	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.5
コーヒー・ココア	90	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.7
その他の嗜好飲料	91	0.0	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.0
調味料・香辛料類	92~98	7.0	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	1.0
調味料	92~97	6.8	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	1.0
ソース	92	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	93	0.0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2
塩	94	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	95	4.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
味噌	96	1.3	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2
その他の調味料	97	1.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5
香辛料・その他	98	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	0.0	0.57	0.00	0.57	0.58	0.00	0.58	0.1

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

ビタミン B ₆			ビタミン B ₁₂	葉酸	パント テン酸	ビタミン C			コレステ ロール	食物繊維		
総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg				総量 mg	通常の 食品 mg	補助・ 強化食品 mg		総量 g	水溶性 g	不溶性 g
0.05	0.05	0.00	0.05	1.1	0.20	0.2	0.2	0.0	17.1	0.0	0.0	0.0
0.05	0.05	0.00	0.04	1.1	0.20	0.2	0.2	0.0	17.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.37	8.5	0.06	0.2	0.2	0.0	4.1	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.03	0.03	0.00	0.34	13.2	0.50	0.0	0.0	0.0	154.6	0.0	0.0	0.0
0.04	0.04	0.00	0.40	6.2	0.64	1.0	1.0	0.0	15.4	0.0	0.0	0.0
0.04	0.04	0.00	0.40	6.2	0.64	1.0	1.0	0.0	15.4	0.0	0.0	0.0
0.03	0.03	0.00	0.30	4.4	0.53	0.9	0.9	0.0	11.1	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.06	0.5	0.00	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.04	1.2	0.08	0.1	0.1	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.03	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.03	4.2	0.15	0.9	0.3	0.6	13.9	0.4	0.1	0.3
0.01	0.01	0.00	0.01	1.4	0.05	0.1	0.1	0.0	2.8	0.2	0.0	0.2
0.00	0.00	0.00	0.01	1.4	0.04	0.0	0.0	0.0	7.8	0.1	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.01	1.3	0.05	0.3	0.2	0.1	2.6	0.1	0.0	0.1
0.07	0.06	0.01	0.05	42.6	0.16	14.5	13.0	1.5	0.0	0.1	0.0	0.1
0.04	0.04	0.00	0.05	3.8	0.05	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.03	0.03	0.00	0.05	3.8	0.05	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.04	0.03	0.01	0.00	38.8	0.11	14.5	13.0	1.5	0.0	0.1	0.0	0.1
0.03	0.03	0.00	0.00	38.6	0.08	13.0	13.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.01	0.00	0.01	0.00	0.0	0.00	1.5	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
0.07	0.07	0.00	0.16	16.5	0.20	0.5	0.5	0.0	5.8	0.8	0.1	0.7
0.07	0.07	0.00	0.16	16.3	0.20	0.4	0.4	0.0	5.8	0.8	0.1	0.7
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.03	0.03	0.00	0.02	5.8	0.08	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.02	0.0	0.0	0.0	4.6	0.0	0.0	0.0
0.01	0.01	0.00	0.01	7.0	0.01	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.1	0.5
0.02	0.02	0.00	0.13	3.3	0.08	0.4	0.4	0.0	1.2	0.2	0.1	0.1
0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.00	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.68	0.00	0.67	0.00	0.1	0.00	18.2	0.8	17.4	0.0	0.1	0.0	0.1

◆第8表の1◆ ビタミンB₁補助食品等の摂取の有無別、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	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	10,600	505	635	4	925	14	552	11
エネルギー kcal	1,912	2,081	1,301	1,546	2,008	2,330	2,188	2,546
たんぱく質 g	71.3	77.2	45.6	54.8	73.4	88.3	79.6	99.6
うち動物性 g	38.2	39.9	26.2	35.9	41.2	50.1	46.3	64.8
脂質 g	53.9	56.3	42.0	48.5	64.7	71.8	72.3	85.7
うち動物性 g	27.0	27.2	22.0	36.3	34.0	34.6	38.2	46.4
炭水化物 g	268.4	300.4	182.1	215.2	277.0	324.6	294.7	337.4
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	11.1	12.5	6.0	8.1	9.7	9.9	11.0	11.9
カリウム mg	2,351	2,670	1,565	1,738	2,371	2,707	2,268	3,166
カルシウム mg	537	664	474	483	695	842	567	1,134
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	532	613	472	483	690	779	561	1,071
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	3	7	2	0	5	27	5	17
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	2	44	1	0	0	36	1	46
マグネシウム mg	253	290	156	186	243	292	241	324
リン mg	1,017	1,119	718	878	1,109	1,237	1,114	1,548
鉄 mg	8.2	11.5	4.8	5.0	9.0	20.1	8.2	12.0
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.0	9.2	4.7	5.0	7.2	8.7	7.8	8.8
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.2	0.1	0.0	0.0	1.7	0.7	0.4	0.2
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	10.7	0.0	3.0
亜鉛 mg	8.3	9.0	5.4	6.3	8.9	10.5	9.8	12.0
銅 mg	1.20	1.35	0.72	0.94	1.14	1.33	1.24	1.44
ビタミンA μgRE* ¹	918	987	659	503	974	993	916	917
ビタミンD μg	8.3	8.3	4.0	7.2	6.0	14.7	7.7	6.8
ビタミンE mg α-TE* ²	9.4	32.4	5.6	5.3	8.1	16.9	9.1	12.0
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* ²	8.2	9.2	5.6	5.3	8.1	10.1	9.1	10.9
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* ²	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* ²	1.2	23.0	0.0	0.0	0.0	6.5	0.0	1.1
ビタミンK μg	265	318	140	60	212	209	225	357
ビタミンB ₁ mg	0.84	13.78	0.60	0.80	0.99	4.03	0.99	10.18
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.84	0.92	0.60	0.63	0.99	1.06	0.99	1.16
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.02
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.00	12.61	0.00	0.17	0.00	2.75	0.00	9.00
ビタミンB ₂ mg	1.51	7.26	0.88	2.48	1.39	4.17	1.32	13.71
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.18	1.33	0.88	1.13	1.35	1.56	1.32	1.97
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.03
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.33	5.79	0.00	1.35	0.05	2.37	0.00	11.71
ナイアシン mgNE* ³	14.7	17.7	7.6	15.3	12.2	14.0	14.5	18.2
ビタミンB ₆ mg	1.25	14.36	0.70	4.20	1.25	6.46	1.13	10.79
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.15	1.27	0.70	0.82	1.09	1.31	1.13	1.35
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.03
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.10	12.84	0.00	3.38	0.16	4.84	0.00	9.41
ビタミンB ₁₂ μg	7.4	7.7	4.4	5.6	6.2	9.8	7.3	8.6
葉酸 μg	308	349	172	164	263	310	282	308
パントテン酸 mg	5.55	6.05	4.15	5.00	6.21	7.22	6.20	8.56
ビタミンC mg	113	275	62	170	87	231	85	234
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	100	115	60	47	83	106	84	99
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	11	1	0	3	82	1	2
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	11	149	1	124	1	43	1	133
コレステロール mg	330	339	233	428	360	437	436	455
食物繊維 g	14.2	16.2	8.5	6.9	13.7	15.6	13.1	15.5
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.1	1.5	3.4	3.8	3.1	3.5
うち不溶性 g	10.9	12.4	6.3	5.4	10.2	11.7	9.9	11.9
脂肪エネルギー比率 %	25.1	23.8	28.6	28.4	28.7	28.1	29.5	30.0
炭水化物エネルギー比率 %	59.9	61.2	57.4	57.4	56.6	56.8	55.8	54.5
動物性たんぱく質比率 %	51.9	50.3	56.0	66.4	55.3	55.2	56.6	61.9

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1,028	40	1,325	68	1,266	65	1,653	77	1,531	111	1,685	115	8,488	476
1,928	2,056	1,959	2,065	1,991	2,090	2,003	2,233	1,977	2,104	1,748	1,915	1,930	2,068
70.1	73.9	70.0	77.1	73.7	75.7	76.4	82.9	76.5	79.4	67.2	70.6	72.4	76.6
38.8	40.2	37.4	41.6	40.1	39.4	40.8	41.6	39.0	39.3	34.1	34.8	38.3	39.0
60.3	58.1	58.8	62.6	56.3	61.6	53.9	60.3	48.9	54.4	41.3	43.8	52.4	55.2
30.3	29.3	29.2	31.1	28.2	29.0	26.4	26.6	23.9	26.3	20.4	21.5	25.9	26.5
261.8	291.3	267.1	280.5	270.2	290.0	278.6	313.7	287.5	308.9	264.1	300.7	272.2	299.6
10.7	11.2	10.8	12.3	11.7	12.4	12.3	14.2	12.7	13.1	11.4	12.0	11.7	12.6
2,060	2,337	2,122	2,371	2,290	2,400	2,565	2,939	2,774	2,934	2,471	2,660	2,413	2,665
461	632	464	591	486	605	544	679	595	696	546	653	523	650
456	538	462	546	484	546	538	644	587	654	539	598	517	599
3	41	2	2	1	1	2	2	5	4	3	6	3	7
2	52	1	43	0	58	4	32	3	37	3	50	2	44
225	254	236	272	256	270	281	320	299	313	261	283	263	290
956	1,070	973	1,098	1,025	1,052	1,079	1,190	1,103	1,166	977	1,048	1,024	1,108
7.5	8.8	7.6	10.9	8.2	17.4	8.8	11.5	9.5	10.7	8.5	9.5	8.4	11.3
7.4	7.7	7.5	8.6	8.0	8.8	8.7	10.5	9.5	10.0	8.4	8.9	8.3	9.3
0.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
0.1	0.7	0.1	2.3	0.1	8.5	0.0	0.9	0.0	0.7	0.0	0.5	0.0	2.0
8.5	8.8	8.3	8.8	8.5	9.0	8.7	9.2	8.7	9.4	7.7	8.3	8.4	8.9
1.13	1.21	1.15	1.25	1.20	1.25	1.31	1.45	1.38	1.46	1.23	1.34	1.24	1.35
804	738	830	966	854	908	951	994	1,076	1,164	999	978	932	992
6.8	5.4	6.8	8.2	9.0	6.0	9.9	7.5	10.5	10.1	9.4	9.0	8.9	8.2
8.4	27.9	9.0	32.4	9.5	34.6	9.6	47.3	10.3	29.6	11.2	30.0	9.8	33.5
8.1	8.0	8.2	9.4	8.4	9.3	8.7	10.2	8.9	9.6	7.7	8.5	8.3	9.2
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
0.3	19.6	0.8	23.0	1.2	25.3	0.9	37.0	1.5	20.0	3.5	21.4	1.5	24.2
224	247	251	271	256	291	301	355	347	413	286	288	282	322
0.84	10.90	0.83	8.47	0.85	11.54	0.87	15.21	0.87	18.53	0.76	15.61	0.83	14.26
0.84	0.87	0.83	0.85	0.85	0.92	0.87	1.06	0.87	0.92	0.76	0.85	0.83	0.91
0.00	0.57	0.00	0.24	0.00	0.50	0.00	0.11	0.00	0.15	0.00	0.23	0.00	0.26
0.00	9.46	0.00	7.39	0.00	10.12	0.00	14.05	0.00	17.46	0.00	14.54	0.00	13.09
2.11	7.45	1.13	8.02	1.19	7.67	1.23	11.37	1.31	4.99	2.49	5.90	1.58	7.25
1.11	1.21	1.10	1.23	1.16	1.23	1.22	1.45	1.27	1.43	1.14	1.24	1.17	1.31
0.00	0.26	0.00	0.14	0.00	0.23	0.00	0.09	0.00	0.04	0.00	0.18	0.00	0.14
1.01	5.99	0.03	6.65	0.02	6.21	0.01	9.82	0.04	3.52	1.35	4.48	0.41	5.79
14.0	17.1	14.9	18.9	16.1	17.0	16.9	19.2	16.6	18.3	14.0	16.5	15.5	17.8
1.12	9.60	1.15	12.15	1.27	11.91	1.32	17.35	1.41	17.57	1.40	15.26	1.29	14.76
1.06	1.14	1.07	1.17	1.16	1.19	1.27	1.38	1.34	1.37	1.18	1.26	1.19	1.27
0.00	0.21	0.00	0.19	0.00	0.32	0.00	0.20	0.00	0.10	0.00	0.46	0.00	0.25
0.06	8.25	0.08	10.79	0.11	10.39	0.05	15.78	0.07	16.10	0.22	13.55	0.10	13.23
6.7	6.0	6.4	7.7	7.4	6.2	8.5	7.6	9.2	8.7	8.0	8.2	7.8	7.7
265	269	275	326	302	317	341	387	382	401	347	346	324	352
5.29	5.59	5.35	5.74	5.48	5.61	5.76	6.54	5.98	6.28	5.28	5.76	5.54	5.97
99	221	85	407	105	232	130	305	149	263	141	242	121	278
74	67	74	88	90	95	115	129	136	135	124	134	106	116
7	10	0	18	1	3	1	7	3	8	1	10	2	9
18	144	10	301	14	133	14	169	10	121	16	97	14	152
348	336	334	384	364	326	338	359	311	321	285	297	327	332
12.4	12.7	12.8	13.9	13.6	14.7	15.6	17.9	17.4	18.1	15.4	17.1	14.8	16.3
3.0	3.3	3.0	3.1	3.1	3.6	3.6	4.4	4.0	4.2	3.5	4.0	3.4	3.9
9.4	9.4	9.7	10.8	10.4	11.1	12.0	13.5	13.4	13.9	11.9	13.1	11.3	12.4
27.8	25.6	26.7	26.8	25.3	25.5	24.0	23.6	22.1	22.9	21.0	20.3	24.1	23.5
57.4	60.0	58.9	58.2	59.7	59.6	60.5	61.3	62.4	62.0	63.6	65.0	60.7	61.6
53.9	53.1	51.5	51.7	52.7	51.6	51.6	49.3	49.2	48.2	48.5	48.0	51.0	49.7

◆第8表の1◆ ビタミンB₁補助食品等の摂取の有無別、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	
	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	5,037	226	345	2	462	10	266	6
エネルギー kcal	2,129	2,324	1,335	1,691	2,141	2,462	2,521	3,051
たんぱく質 g	77.7	84.8	46.9	58.6	77.6	92.3	90.6	121.5
うち動物性 g	42.1	44.6	27.0	38.1	43.5	49.8	53.3	83.2
脂質 g	58.1	61.3	43.5	54.8	68.1	71.9	81.3	104.3
うち動物性 g	29.7	29.7	22.5	41.1	35.6	31.5	43.3	59.0
炭水化物 g	296.2	332.5	185.9	232.3	297.4	354.0	344.1	397.0
食塩（ナトリウム×2.54/1,000） g	11.9	13.5	6.1	9.6	10.0	10.9	12.0	13.5
カリウム mg	2,438	2,806	1,588	1,911	2,480	2,948	2,526	4,006
カルシウム mg	550	677	482	531	740	954	624	1,440
__カルシウム（通常の食品：再掲） mg	546	638	481	531	737	872	619	1,360
__カルシウム（強化食品：再掲） mg	2	8	1	0	2	38	5	0
__カルシウム（補助食品：再掲） mg	1	31	0	0	1	43	0	81
マグネシウム mg	268	310	158	198	254	329	267	388
リン mg	1,095	1,210	733	948	1,172	1,348	1,260	1,892
鉄 mg	8.8	10.9	4.9	5.1	11.0	25.5	9.3	14.7
__鉄（通常の食品：再掲） mg	8.4	9.6	4.9	5.1	7.5	9.6	8.5	9.2
__鉄（強化食品：再掲） mg	0.4	0.1	0.0	0.0	3.5	1.0	0.8	0.0
__鉄（補助食品：再掲） mg	0.0	1.2	0.0	0.0	0.0	14.9	0.0	5.5
亜鉛 mg	9.2	9.8	5.6	6.8	9.4	10.3	11.3	13.3
銅 mg	1.30	1.45	0.73	0.99	1.20	1.48	1.39	1.56
ビタミンA μgRE* ¹	927	992	678	503	1,002	1,082	978	1,051
ビタミンD μg	8.8	9.4	4.4	6.8	5.8	19.0	8.2	7.6
ビタミンE mg α-TE* ²	9.3	25.8	5.8	5.9	8.4	19.9	9.9	14.9
__ビタミンE（通常の食品：再掲） mg α-TE* ²	8.6	9.8	5.8	5.9	8.4	11.2	9.9	12.9
__ビタミンE（強化食品：再掲） mg α-TE* ²	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
__ビタミンE（補助食品：再掲） mg α-TE* ²	0.7	16.0	0.0	0.0	0.0	8.3	0.0	2.0
ビタミンK μg	267	326	140	57	210	232	234	498
ビタミンB ₁ mg	0.91	13.35	0.60	0.86	1.05	4.33	1.13	5.40
__ビタミンB ₁ （通常の食品：再掲） mg	0.91	0.99	0.60	0.68	1.05	1.16	1.13	1.40
__ビタミンB ₁ （強化食品：再掲） mg	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ （補助食品：再掲） mg	0.00	12.17	0.00	0.18	0.00	3.11	0.00	4.00
ビタミンB ₂ mg	1.48	5.94	0.90	2.58	1.54	4.55	1.47	5.74
__ビタミンB ₂ （通常の食品：再掲） mg	1.24	1.44	0.90	1.18	1.44	1.71	1.47	2.51
__ビタミンB ₂ （強化食品：再掲） mg	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ （補助食品：再掲） mg	0.23	4.37	0.00	1.40	0.10	2.78	0.00	3.23
ナイアシン mgNE* ³	16.2	19.4	7.8	16.2	12.6	14.9	16.4	23.5
ビタミンB ₆ mg	1.30	12.59	0.71	4.36	1.46	7.61	1.27	5.32
__ビタミンB ₆ （通常の食品：再掲） mg	1.24	1.38	0.71	0.86	1.13	1.40	1.27	1.74
__ビタミンB ₆ （強化食品：再掲） mg	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ （補助食品：再掲） mg	0.06	11.03	0.00	3.50	0.32	6.13	0.00	3.58
ビタミンB ₁₂ μg	8.2	8.3	4.8	6.0	6.3	11.1	8.4	7.4
葉酸 μg	314	355	175	161	271	343	302	338
パントテン酸 mg	5.94	6.47	4.25	5.38	6.61	7.80	7.07	10.81
ビタミンC mg	103	230	61	169	87	174	86	211
__ビタミンC（通常の食品：再掲） mg	95	113	59	41	83	118	85	84
__ビタミンC（強化食品：再掲） mg	2	1	0	0	3	5	0	0
__ビタミンC（補助食品：再掲） mg	7	116	2	128	1	51	0	127
コレステロール mg	359	371	244	419	382	434	489	537
食物繊維 g	14.4	16.4	8.5	7.3	14.0	17.2	14.0	16.8
うち水溶性 g	3.4	3.8	2.1	1.6	3.5	4.0	3.4	3.9
うち不溶性 g	11.0	12.5	6.4	5.7	10.4	13.1	10.6	13.0
脂肪エネルギー比率 %	24.3	23.0	28.9	29.4	28.4	26.5	28.8	30.8
炭水化物エネルギー比率 %	61.0	62.3	57.0	56.8	57.0	58.4	56.8	53.5
動物性たんぱく質比率 %	52.7	51.3	56.1	64.6	55.4	52.6	56.9	66.3

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)	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
498	18	640	31	610	33	783	33	721	50	712	43	3,964	208
2,196	2,316	2,230	2,421	2,218	2,122	2,235	2,561	2,196	2,273	1,963	2,186	2,171	2,302
77.0	80.3	77.9	90.9	79.9	73.9	83.6	90.9	83.3	84.6	73.9	80.4	79.5	83.6
42.5	42.5	42.2	51.0	44.0	37.6	45.6	45.9	43.0	42.2	37.7	41.8	42.5	43.3
65.8	60.7	64.6	73.1	59.5	55.8	57.4	67.6	52.3	55.5	44.3	51.0	56.7	59.6
33.4	29.4	32.8	37.1	30.4	26.3	29.1	27.6	26.3	26.8	22.3	27.3	28.7	28.7
303.5	336.2	303.9	323.5	297.3	307.5	304.1	352.1	311.6	331.5	294.0	333.4	302.5	330.6
11.7	11.7	11.9	13.9	12.7	12.1	13.3	16.3	13.5	13.8	12.2	13.3	12.6	13.6
2,166	2,420	2,250	2,671	2,343	2,344	2,616	2,958	2,851	3,043	2,617	2,868	2,501	2,773
473	643	470	615	484	529	542	677	592	713	576	642	528	643
471	562	468	566	484	503	539	645	589	686	570	612	525	607
1	44	2	0	0	0	1	2	3	0	4	12	2	7
1	37	0	49	0	26	2	30	1	26	2	17	1	29
241	280	256	308	270	266	295	331	315	335	281	302	279	308
1,035	1,147	1,060	1,273	1,095	1,015	1,166	1,267	1,182	1,237	1,067	1,152	1,107	1,187
8.1	9.0	8.1	9.6	8.4	8.6	9.0	11.2	9.8	10.6	9.0	10.7	8.8	10.1
8.0	8.5	8.0	9.5	8.4	8.4	9.0	10.5	9.8	10.4	9.0	9.8	8.8	9.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
0.1	0.5	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.4
9.7	9.7	9.5	10.1	9.3	9.1	9.6	10.0	9.4	9.8	8.5	9.5	9.3	9.7
1.27	1.29	1.28	1.44	1.30	1.28	1.41	1.53	1.47	1.53	1.33	1.48	1.35	1.45
818	814	860	1,112	839	906	955	991	1,054	1,086	1,032	932	936	991
6.7	5.8	7.3	11.4	9.6	6.0	11.0	7.4	11.6	10.6	10.3	10.5	9.6	9.1
8.9	18.4	8.9	39.8	8.8	19.9	9.7	23.5	9.6	31.3	11.6	22.6	9.6	26.6
8.6	8.5	8.8	11.1	8.7	8.6	8.9	11.1	9.1	9.2	8.2	9.5	8.7	9.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
0.2	10.0	0.1	28.8	0.1	11.3	0.8	12.4	0.5	22.1	3.3	13.0	0.9	16.9
228	241	262	273	258	302	297	334	351	428	297	302	287	328
0.93	8.34	0.91	9.26	0.91	10.89	0.94	16.24	0.92	19.51	0.81	14.69	0.90	14.13
0.93	0.80	0.91	1.00	0.91	0.86	0.94	1.21	0.92	0.97	0.81	0.95	0.90	0.98
0.00	0.29	0.00	0.48	0.00	0.30	0.00	0.18	0.00	0.01	0.00	0.12	0.00	0.20
0.00	7.24	0.00	7.78	0.00	9.73	0.00	14.84	0.00	18.54	0.00	13.62	0.00	12.96
1.19	5.06	1.17	8.70	1.22	5.57	1.26	7.92	1.32	5.24	2.82	4.43	1.52	6.05
1.18	1.23	1.17	1.36	1.22	1.16	1.26	1.63	1.32	1.52	1.23	1.34	1.23	1.39
0.00	0.29	0.00	0.26	0.00	0.34	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14
0.01	3.54	0.00	7.07	0.00	4.07	0.00	6.14	0.00	3.71	1.59	3.09	0.29	4.51
15.3	18.8	16.9	24.0	17.8	16.5	18.8	20.6	18.4	19.7	15.7	17.8	17.3	19.5
1.15	12.08	1.20	10.78	1.26	10.04	1.38	12.00	1.45	18.95	1.52	11.67	1.34	13.12
1.14	1.18	1.20	1.39	1.26	1.18	1.38	1.45	1.45	1.50	1.30	1.41	1.30	1.38
0.00	0.28	0.00	0.32	0.00	0.37	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.18
0.00	10.62	0.00	9.06	0.00	8.48	0.00	10.39	0.00	17.46	0.22	10.14	0.04	11.56
7.3	6.5	7.3	9.0	8.2	6.2	9.3	7.3	10.1	9.0	9.0	9.5	8.7	8.2
273	286	292	338	306	312	341	381	387	407	366	364	332	358
5.71	5.86	5.80	6.40	5.81	5.48	6.10	6.79	6.35	6.60	5.71	6.26	5.93	6.29
92	261	82	349	95	201	114	177	128	241	140	199	110	234
71	69	75	87	83	93	105	120	124	131	126	146	100	114
13	0	1	4	0	0	0	0	0	0	1	3	2	1
8	193	7	259	12	107	8	57	3	111	12	50	8	118
380	362	360	443	392	322	375	418	342	319	309	343	358	362
12.9	12.5	13.2	14.8	13.6	14.6	15.4	17.1	17.5	17.9	16.2	18.2	15.0	16.4
3.1	3.0	3.1	3.3	3.1	3.5	3.5	4.2	4.0	4.1	3.6	4.0	3.4	3.8
9.8	9.5	10.1	11.5	10.4	11.0	11.8	12.8	13.5	13.9	12.5	14.1	11.5	12.6
26.6	22.8	25.6	26.4	23.9	22.8	23.0	22.6	21.1	21.7	20.1	20.5	23.2	22.5
59.2	63.4	60.3	58.6	61.6	62.6	61.8	63.1	63.6	63.4	64.7	64.7	62.1	62.8
53.8	51.8	52.7	53.4	53.1	50.2	53.1	49.6	49.8	49.1	49.2	51.3	51.8	50.7