

◆第114表◆ ビタミンA摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{gRE}$		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1~2	300	1,200	113	542	726	73	110	151	253	400	627	920	1,175	1,672
	3~5	300	1,200	162	726	1,206	61	165	214	432	569	790	981	1,206	3,645
	6~8	350	1,200	180	829	440	144	390	455	551	703	970	1,412	1,662	2,719
	9~11	450	1,200	204	978	476	160	456	579	691	892	1,132	1,516	1,823	2,286
	12~14	600	1,500	160	1,133	763	202	384	528	737	962	1,271	1,759	2,464	4,778
	15~17	600	1,500	173	1,001	820	119	187	286	503	818	1,250	1,780	2,197	4,211
	18~29	600	1,500	615	838	1,034	31	99	158	355	645	973	1,550	1,976	4,988
	30~49	600	1,500	1,314	857	809	52	151	222	395	685	1,080	1,561	1,991	4,502
	50~69	600	1,500	1,587	1,005	1,041	60	173	271	467	806	1,284	1,868	2,303	4,184
	70以上	600	1,500	755	1,027	869	53	166	273	459	842	1,325	1,925	2,577	4,529
総数	—	—	5,263	930	919	53	156	248	449	746	1,156	1,707	2,171	4,458	
女	1~2	300	1,200	93	480	356	35	92	127	249	398	636	952	1,123	1,981
	3~5	300	1,200	143	664	317	85	200	313	492	621	826	1,022	1,219	1,834
	6~8	350	1,200	187	809	537	156	325	422	535	697	929	1,256	1,619	4,582
	9~11	450	1,200	168	1,001	502	223	458	525	673	910	1,229	1,514	1,962	2,762
	12~14	540	1,500	168	1,000	505	176	371	537	735	907	1,173	1,559	1,814	2,519
	15~17	540	1,500	179	913	710	139	213	252	471	731	1,159	1,613	2,212	4,279
	18~29	540	1,500	613	780	797	57	123	189	338	577	972	1,448	1,897	4,570
	30~49	540	1,500	1,355	828	948	70	137	213	390	653	1,049	1,512	1,872	3,964
	50~69	540	1,500	1,785	1,026	832	60	199	277	514	844	1,335	1,843	2,240	4,474
	70以上	540	1,500	1,045	976	788	40	130	229	456	836	1,274	1,797	2,230	3,742
総数	—	—	5,736	914	816	62	156	247	450	749	1,179	1,657	2,073	3,989	
妊婦	—	+60	45	976	1,061	50	87	108	416	752	1,225	1,726	2,454	6,798	
授乳婦	—	+300	61	896	879	132	192	248	465	737	977	1,548	2,076	6,368	
小計	—	—	106	930	957	61	132	235	428	744	1,110	1,622	2,181	6,368	
総数+小計	—	—	5,842	914	819	61	156	247	450	749	1,179	1,657	2,076	3,997	
全国	—	—	11,105	922	868	57	156	247	450	748	1,166	1,681	2,122	4,237	

◆第115表◆ ビタミンD摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準 $\mu\text{g}$			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	10	50	113	3.9	3.7	0.0	0.2	0.5	1.0	2.8	5.3	9.0	10.9	17.7
	3～5	—	10	50	162	4.6	5.3	0.3	0.7	0.9	2.1	3.3	5.2	10.1	13.7	17.5
	6～8	—	2.5	50	180	4.5	4.8	0.6	1.0	1.3	1.9	3.1	4.2	10.8	14.6	30.2
	9～11	—	2.5	50	204	5.4	6.4	0.6	1.2	1.3	2.2	3.4	6.5	11.3	16.1	27.0
	12～14	—	2.5	50	160	8.3	10.0	0.7	1.5	1.7	2.7	4.6	10.4	17.1	28.1	60.3
	15～17	—	2.5	50	173	8.7	8.5	0.2	0.7	1.4	2.8	5.1	12.8	21.4	27.4	33.9
	18～29	—	2.5	50	615	6.8	7.7	0.0	0.2	0.5	1.9	3.8	9.0	18.0	22.6	32.7
	30～49	—	2.5	50	1,314	8.4	9.8	0.0	0.4	1.0	2.3	4.6	12.1	20.2	27.7	44.6
	50～69	—	2.5	50	1,587	11.2	11.5	0.1	0.8	1.5	3.2	7.6	15.4	25.0	32.6	52.9
	70以上	—	2.5	50	755	10.3	10.1	0.0	0.5	1.1	2.7	6.9	15.5	24.6	30.5	46.2
総数	—	—	—	5,263	8.9	10.0	0.0	0.5	1.1	2.4	4.9	12.8	21.2	28.7	43.7	
女	1～2	—	10	50	93	3.2	3.2	0.0	0.2	0.4	0.9	1.9	4.1	8.0	11.2	15.0
	3～5	—	10	50	143	3.8	4.1	0.1	0.5	0.8	1.7	2.8	4.1	8.7	10.2	26.8
	6～8	—	2.5	50	187	4.5	5.3	0.0	0.7	1.0	1.5	2.7	4.7	10.1	15.7	30.4
	9～11	—	2.5	50	168	5.9	5.7	0.6	1.3	1.5	2.2	3.6	7.4	13.9	18.6	26.1
	12～14	—	2.5	50	168	7.4	6.4	0.1	1.5	1.7	2.8	4.5	10.3	15.7	21.6	29.2
	15～17	—	2.5	50	179	7.4	7.9	0.1	0.7	1.3	2.3	4.5	9.0	19.0	23.1	37.4
	18～29	—	2.5	50	613	7.0	8.2	0.0	0.2	0.7	1.7	3.7	9.4	18.0	23.7	36.5
	30～49	—	2.5	50	1,355	7.3	8.4	0.0	0.4	0.8	2.0	3.9	10.1	18.1	23.6	38.9
	50～69	—	2.5	50	1,785	9.3	9.6	0.0	0.6	1.1	2.4	6.0	13.2	22.2	28.5	44.8
	70以上	—	2.5	50	1,045	8.6	9.0	0.0	0.3	0.9	2.2	5.4	12.6	21.4	26.0	40.6
総数	—	—	—	5,736	7.8	8.7	0.0	0.4	0.9	2.1	4.4	11.1	19.3	25.1	38.9	
妊婦	—	+5	50	45	6.7	8.3	0.0	0.5	1.0	2.1	3.4	5.3	24.1	26.4	31.2	
授乳婦	—	+5	50	61	4.8	6.8	0.0	0.3	0.3	1.3	2.6	4.5	13.1	16.5	41.2	
小計	—	—	—	106	5.6	7.5	0.0	0.3	0.5	1.5	2.8	4.8	16.5	24.1	31.2	
総数+小計	—	—	—	5,842	7.8	8.6	0.0	0.4	0.9	2.1	4.3	11.0	19.2	25.1	38.9	
全国	—	—	—	11,105	8.3	9.3	0.0	0.5	1.0	2.2	4.6	11.9	20.3	26.8	41.5	

◆第116表◆ ビタミンE摂取量の分布 (性・年齢階級別)

年齢(歳)	食事摂取基準mg-αTE		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	5	300	113	4.5	1.7	1.0	1.8	2.3	3.3	4.6	5.3	6.4	7.3	9.7
	3~5	—	6	400	162	5.7	2.6	0.8	2.9	3.2	4.0	5.2	7.0	8.5	11.1	14.5
	6~8	—	6	400	180	7.5	3.3	2.6	3.9	4.2	5.3	6.6	8.8	11.5	13.9	21.3
	9~11	—	8	500	204	8.1	3.2	3.2	3.9	4.7	5.9	7.6	9.7	12.4	14.2	18.2
	12~14	—	10	600	160	10.2	8.2	2.3	4.7	5.6	6.9	8.6	11.3	15.4	18.2	48.2
	15~17	—	10	600	173	10.4	4.4	2.6	3.8	5.6	7.5	9.9	13.0	16.7	18.7	25.2
	18~29	—	10	600	615	9.2	7.8	1.0	2.8	4.1	5.7	8.2	11.1	14.3	17.4	27.5
	30~49	—	10	600	1,314	9.9	15.7	1.8	3.2	4.2	6.1	8.2	11.3	14.4	16.8	30.7
	50~69	—	10	600	1,587	10.6	16.0	2.0	3.4	4.3	6.2	8.4	11.3	14.9	18.0	74.6
	70以上	—	10	600	755	12.2	33.1	1.8	2.8	3.4	5.1	7.6	10.8	14.9	19.6	146.2
総数	—	—	—	—	5,263	10.0	17.6	1.7	3.1	4.0	5.7	8.0	11.0	14.3	17.2	45.2
女	1~2	—	5	300	93	4.2	1.9	0.8	1.6	2.0	2.7	3.9	5.2	7.1	7.8	9.8
	3~5	—	6	400	143	5.6	2.0	2.0	2.7	3.3	4.3	5.3	6.7	8.6	9.3	11.7
	6~8	—	6	400	187	6.7	3.0	1.9	3.2	3.7	4.5	6.1	8.3	11.2	12.9	16.2
	9~11	—	8	500	168	8.1	3.4	2.5	3.9	4.1	5.7	7.7	9.7	13.2	14.2	19.0
	12~14	—	8	600	168	8.5	3.2	3.5	4.3	5.0	6.1	8.0	10.5	12.7	14.6	18.9
	15~17	—	8	600	179	8.8	4.1	1.9	3.3	4.3	6.0	8.1	11.2	13.2	15.2	21.3
	18~29	—	8	600	613	8.5	14.8	1.5	2.5	3.3	4.7	7.2	9.9	12.8	14.9	21.4
	30~49	—	8	600	1,355	11.0	28.9	1.6	2.9	3.8	5.4	7.5	9.9	13.3	16.3	108.6
	50~69	—	8	600	1,785	12.2	31.3	1.6	3.1	4.0	5.8	8.1	11.1	14.9	18.6	110.7
	70以上	—	8	600	1,045	12.6	41.1	1.1	2.3	3.1	4.6	6.8	9.8	13.7	19.1	161.7
総数	—	—	—	—	5,736	10.8	28.9	1.5	2.7	3.6	5.2	7.3	10.1	13.5	16.5	104.1
妊婦	—	+2	600	45	13.5	39.1	0.8	1.7	3.6	5.4	7.1	10.4	12.3	14.7	269.1	
授乳婦	—	+3	600	61	9.4	5.9	3.0	4.0	4.4	6.0	7.8	11.3	15.0	20.9	38.2	
小計	—	—	—	—	106	11.2	25.8	1.6	3.6	4.3	5.5	7.8	10.8	14.7	17.1	38.2
総数+小計	—	—	—	—	5,842	10.8	28.9	1.5	2.7	3.6	5.2	7.3	10.2	13.5	16.5	104.1
全国	—	—	—	—	11,105	10.4	24.2	1.6	2.9	3.7	5.4	7.7	10.5	13.9	16.9	76.8

◆第117表◆ ビタミンK摂取量の分布 (性・年齢階級別)

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{g}$		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	15	10,000	113	101.3	95.0	6.7	13.7	19.0	35.2	70.6	132.5	221.3	296.1	457.0
	3~5	—	20	14,000	162	139.6	120.1	10.2	26.1	45.8	72.2	107.6	152.4	287.9	381.5	592.0
	6~8	—	25	17,000	180	197.4	159.6	37.3	59.6	74.1	93.8	136.2	249.3	411.1	581.0	684.0
	9~11	—	35	22,000	204	198.4	167.2	43.5	70.7	78.3	102.2	147.3	237.2	362.0	530.6	697.1
	12~14	—	50	27,000	160	235.0	193.9	71.6	88.6	98.9	129.6	179.3	285.3	418.5	518.0	1,105.1
	15~17	—	60	28,000	173	241.6	180.2	21.3	57.7	83.3	119.3	199.2	287.7	466.9	602.0	966.7
	18~29	—	65	30,000	615	230.2	216.1	17.5	35.0	54.0	90.7	164.2	287.2	505.4	653.8	1,006.5
	30~49	—	65	30,000	1,314	261.7	211.5	18.7	46.9	66.4	109.9	195.7	343.3	564.1	694.7	944.7
	50~69	—	65	30,000	1,587	326.4	264.2	17.1	51.4	70.8	130.0	254.0	464.9	673.3	815.0	1,221.7
	70以上	—	55	30,000	755	297.1	231.3	17.7	43.0	63.2	116.4	234.4	423.6	609.9	727.7	1,032.2
総数	—	—	—	—	5,263	269.3	230.1	16.6	43.4	64.0	107.2	194.3	364.6	583.0	717.4	1,042.5
女	1~2	—	15	10,000	93	124.1	133.4	2.0	13.1	19.9	34.7	76.5	163.8	303.3	426.1	721.5
	3~5	—	20	14,000	143	147.2	107.1	24.7	49.4	59.9	83.1	111.3	169.8	302.0	360.2	577.8
	6~8	—	25	17,000	187	172.9	132.9	38.8	55.5	69.7	92.3	129.9	209.3	324.1	438.8	848.5
	9~11	—	35	22,000	168	213.3	154.8	46.8	80.2	85.9	110.2	175.4	257.6	386.4	481.9	875.7
	12~14	—	50	27,000	168	236.7	184.6	34.3	72.7	85.3	122.0	176.2	277.5	432.9	640.4	1,084.7
	15~17	—	55	28,000	179	227.4	196.9	18.7	53.1	65.8	101.1	162.9	302.3	464.2	548.1	1,270.7
	18~29	—	55	30,000	613	215.8	188.3	15.6	34.1	48.7	85.1	153.6	288.8	480.6	622.1	841.8
	30~49	—	55	30,000	1,355	246.7	203.7	15.6	43.3	59.7	100.5	184.1	328.2	529.2	670.4	981.8
	50~69	—	55	30,000	1,785	326.7	253.0	18.0	50.1	72.9	131.7	255.7	469.3	676.4	793.5	1,160.8
	70以上	—	50	30,000	1,045	278.0	226.6	16.4	34.6	56.4	109.9	219.6	397.0	570.8	685.0	1,070.3
総数	—	—	—	—	5,736	265.2	222.5	17.0	42.0	62.0	103.7	195.5	367.1	570.0	700.6	1,042.2
妊婦	—	+0	30,000	45	246.6	221.0	23.4	42.6	53.6	72.7	162.9	342.8	645.9	707.9	811.5	
授乳婦	—	+0	30,000	61	276.9	224.5	42.2	59.7	66.7	104.7	179.9	399.3	665.0	702.6	786.0	
小計	—	—	—	—	106	264.1	222.4	42.2	49.7	55.5	91.7	174.3	370.7	665.0	707.9	786.0
総数+小計	—	—	—	—	5,842	265.2	222.5	17.1	42.2	62.0	103.6	195.2	367.4	570.7	702.0	1,041.8
全国	—	—	—	—	11,105	267.1	226.1	17.0	42.6	62.7	105.3	194.7	365.9	575.6	708.9	1,041.8

◆第118表◆ ビタミンB<sub>1</sub>摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	0.4	0.5	113	0.48	0.18	0.16	0.20	0.26	0.35	0.47	0.58	0.68	0.77	1.06
	3~5	0.5	0.6	162	0.61	0.20	0.14	0.31	0.38	0.49	0.60	0.73	0.84	0.94	1.15
	6~8	0.7	0.8	180	0.86	0.31	0.27	0.48	0.54	0.64	0.81	0.97	1.33	1.49	1.73
	9~11	0.8	1.0	204	1.03	0.38	0.30	0.59	0.67	0.78	0.97	1.20	1.49	1.65	2.29
	12~14	0.9	1.1	160	1.39	1.24	0.49	0.63	0.70	0.88	1.10	1.38	1.98	2.83	7.21
	15~17	1.0	1.2	173	1.33	1.24	0.39	0.52	0.60	0.86	1.13	1.43	1.97	2.43	10.83
	18~29	0.9	1.1	615	1.16	3.16	0.17	0.32	0.42	0.62	0.86	1.20	1.68	2.12	5.93
	30~49	0.9	1.1	1,314	1.36	4.69	0.27	0.41	0.48	0.64	0.86	1.15	1.66	2.32	9.03
	50~69	0.9	1.1	1,587	1.83	7.17	0.29	0.44	0.50	0.65	0.88	1.18	1.61	2.47	34.08
	70以上	0.9	1.1	755	1.60	7.32	0.21	0.37	0.44	0.57	0.76	1.03	1.46	2.04	11.01
総数	—	—	5,263	1.44	5.48	0.24	0.39	0.47	0.62	0.85	1.15	1.58	2.16	10.11	
女	1~2	0.4	0.5	93	0.46	0.17	0.11	0.19	0.26	0.34	0.44	0.58	0.68	0.76	0.98
	3~5	0.5	0.6	143	0.62	0.18	0.25	0.34	0.39	0.51	0.61	0.74	0.84	0.92	1.14
	6~8	0.6	0.7	187	0.78	0.30	0.27	0.44	0.51	0.61	0.72	0.91	1.06	1.26	1.89
	9~11	0.7	0.8	168	0.95	0.30	0.35	0.53	0.62	0.75	0.92	1.13	1.33	1.51	1.82
	12~14	0.8	1.0	168	1.06	0.52	0.25	0.56	0.66	0.79	0.99	1.24	1.48	1.67	2.91
	15~17	0.8	1.0	179	1.00	1.53	0.31	0.39	0.47	0.63	0.84	1.04	1.44	1.78	3.71
	18~29	0.7	0.8	613	1.23	4.73	0.21	0.32	0.39	0.52	0.70	0.97	1.36	1.70	14.48
	30~49	0.7	0.8	1,355	1.23	3.51	0.20	0.33	0.42	0.56	0.72	0.95	1.30	1.98	12.08
	50~69	0.7	0.8	1,785	1.73	7.31	0.22	0.38	0.45	0.60	0.79	1.05	1.41	2.13	33.62
	70以上	0.7	0.8	1,045	1.78	8.54	0.19	0.28	0.36	0.51	0.68	0.93	1.34	2.44	24.51
総数	—	—	5,736	1.42	5.95	0.20	0.33	0.42	0.56	0.74	1.00	1.34	1.85	18.83	
妊婦	—	+0.1	45	0.90	0.45	0.19	0.38	0.44	0.60	0.81	1.05	1.45	1.61	2.76	
授乳婦	—	+0.3	61	1.37	3.87	0.30	0.42	0.47	0.56	0.77	1.01	1.37	1.60	30.75	
小計	—	—	106	1.17	2.95	0.30	0.38	0.46	0.56	0.79	1.05	1.42	1.61	4.61	
総数+小計	—	—	5,842	1.42	5.91	0.20	0.33	0.42	0.56	0.74	1.00	1.35	1.82	18.83	
全国	—	—	11,105	1.46	5.71	0.22	0.35	0.44	0.59	0.79	1.06	1.47	1.99	11.06	

◆第119表◆ ビタミンB<sub>2</sub>摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	0.5	0.6	—	113	0.71	0.30	0.26	0.29	0.36	0.49	0.68	0.89	1.12	1.24	1.75
	3～5	0.6	0.8	—	162	0.95	0.40	0.22	0.49	0.59	0.71	0.92	1.10	1.33	1.53	2.39
	6～8	0.8	1.0	—	180	1.23	0.47	0.47	0.65	0.78	0.94	1.16	1.48	1.79	1.89	3.57
	9～11	0.9	1.1	—	204	1.41	0.48	0.46	0.76	0.88	1.13	1.33	1.66	2.00	2.25	2.85
	12～14	1.0	1.2	—	160	2.06	2.88	0.66	0.93	1.01	1.19	1.57	1.97	2.68	3.91	17.07
	15～17	1.1	1.3	—	173	1.66	1.06	0.41	0.58	0.80	1.08	1.48	1.88	2.47	3.18	7.69
	18～29	1.0	1.2	—	615	1.34	1.02	0.17	0.41	0.56	0.82	1.14	1.55	2.20	2.86	5.72
	30～49	1.0	1.2	—	1,314	1.48	2.65	0.34	0.54	0.64	0.86	1.15	1.50	2.05	2.91	7.54
	50～69	1.0	1.2	—	1,587	1.55	2.79	0.41	0.60	0.71	0.94	1.26	1.63	2.12	2.89	6.90
	70以上	1.0	1.2	—	755	2.91	40.96	0.34	0.54	0.68	0.90	1.20	1.55	2.16	2.94	5.53
総数	—	—	—	5,263	1.67	15.66	0.30	0.53	0.66	0.89	1.19	1.57	2.10	2.80	6.47	
女	1～2	0.5	0.6	—	93	0.68	0.30	0.13	0.22	0.30	0.44	0.65	0.87	1.06	1.20	1.45
	3～5	0.6	0.8	—	143	0.92	0.39	0.32	0.45	0.53	0.71	0.89	1.04	1.26	1.45	2.20
	6～8	0.7	0.8	—	187	1.10	0.42	0.22	0.46	0.67	0.87	1.06	1.33	1.54	1.83	2.26
	9～11	0.8	1.0	—	168	1.27	0.40	0.46	0.76	0.86	1.01	1.24	1.47	1.86	2.10	2.33
	12～14	0.9	1.1	—	168	1.37	0.49	0.40	0.73	0.87	1.08	1.32	1.61	1.94	2.12	3.16
	15～17	0.9	1.1	—	179	1.45	2.89	0.42	0.52	0.68	0.89	1.14	1.48	1.91	2.26	4.12
	18～29	0.8	1.0	—	613	1.47	3.29	0.25	0.42	0.54	0.74	1.00	1.29	1.83	2.31	15.91
	30～49	0.8	1.0	—	1,355	1.50	3.78	0.29	0.47	0.58	0.78	1.03	1.35	1.82	2.49	11.54
	50～69	0.8	1.0	—	1,785	1.68	5.71	0.30	0.53	0.67	0.87	1.17	1.55	2.06	2.88	8.68
	70以上	0.8	1.0	—	1,045	2.57	34.93	0.27	0.46	0.54	0.77	1.05	1.43	2.00	3.09	10.33
総数	—	—	—	5,736	1.69	15.40	0.29	0.47	0.59	0.81	1.08	1.42	1.91	2.49	8.68	
妊婦	—	+0.2	—	45	1.35	0.64	0.34	0.56	0.68	0.98	1.28	1.55	1.99	2.39	4.03	
授乳婦	—	+0.3	—	61	17.86	128.05	0.31	0.41	0.48	0.72	1.06	1.49	1.92	3.42	1,001.35	
小計	—	—	—	106	10.85	97.14	0.32	0.42	0.53	0.80	1.15	1.55	1.99	2.80	20.03	
総数+小計	—	—	—	5,842	1.86	20.10	0.29	0.47	0.59	0.81	1.08	1.42	1.91	2.49	8.87	
全国	—	—	—	11,105	1.77	18.13	0.29	0.50	0.62	0.84	1.13	1.50	2.00	2.62	7.58	

◆第120表◆ ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mgNE		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	6 8 10	113	6.2	2.5	1.9	2.3	3.6	4.2	6.1	7.5	9.3	10.8	14.5	
	3~5	7 9 15	162	7.9	3.1	1.4	3.5	4.3	5.7	7.5	9.5	11.1	14.3	19.0	
	6~8	9 12 20	180	10.5	4.1	4.2	5.3	5.9	7.5	9.6	12.8	16.6	18.0	25.2	
	9~11	11 14 20	204	11.9	5.2	5.0	6.2	7.2	8.4	11.1	13.5	17.0	20.2	28.9	
	12~14	12 16 30	160	14.8	7.0	3.5	7.7	8.6	10.7	13.5	16.8	22.4	26.1	41.0	
	15~17	13 17 30	173	16.6	6.5	5.5	7.8	9.0	11.7	16.4	20.3	24.1	28.0	38.9	
	18~29	13 17 30	615	15.5	7.6	3.2	5.5	7.2	10.5	14.3	18.8	25.3	29.3	39.5	
	30~49	12 16 30	1,314	17.5	8.1	4.2	7.2	9.2	12.2	16.1	21.2	27.2	32.0	45.7	
	50~69	12 16 30	1,587	18.7	8.5	5.1	7.6	9.5	13.0	17.2	22.7	29.2	34.4	45.6	
	70以上	12 16 30	755	15.8	9.3	3.5	6.1	7.7	10.2	14.5	19.0	25.1	31.2	44.7	
総数	— — —	5,263	16.3	8.4	3.6	5.9	7.4	10.6	15.0	20.1	26.4	31.2	44.8		
女	1~2	6 8 10	93	5.6	2.4	1.4	2.2	2.6	3.8	5.4	7.2	8.4	9.1	13.9	
	3~5	7 9 15	143	7.9	3.0	2.4	3.9	5.2	6.0	7.3	9.1	11.5	12.7	16.8	
	6~8	8 10 20	187	9.4	4.4	2.7	4.9	5.6	6.9	8.4	11.2	13.8	17.2	31.1	
	9~11	10 13 20	168	11.6	4.9	3.8	5.8	3.8	8.3	10.9	13.6	17.4	20.4	26.9	
	12~14	11 14 30	168	13.6	5.1	4.9	6.6	7.6	10.2	12.6	16.5	20.5	22.4	30.2	
	15~17	11 14 30	179	12.7	5.4	4.1	5.6	6.5	9.1	11.8	15.7	19.6	22.2	35.8	
	18~29	10 13 30	613	12.9	6.0	3.1	5.4	6.4	8.8	11.9	16.2	20.3	24.7	31.4	
	30~49	10 13 30	1,355	13.9	6.4	3.7	5.9	7.1	9.4	12.9	16.9	21.4	25.1	34.0	
	50~69	10 13 30	1,785	15.3	6.9	4.6	6.8	7.9	10.5	14.0	18.5	24.1	27.7	38.4	
	70以上	10 13 30	1,045	12.9	6.7	2.9	4.7	5.9	8.3	11.8	16.1	21.5	25.1	34.4	
総数	— — —	5,736	13.5	6.6	3.1	5.3	6.6	8.9	12.4	16.7	21.7	25.4	34.6		
妊婦	— +2	45	12.2	5.6	4.4	5.6	6.6	9.0	10.6	15.1	19.1	21.2	33.7		
授乳婦	— +4	61	12.5	6.4	2.2	5.9	6.3	8.4	11.6	14.2	18.4	23.1	45.8		
小計	— — —	106	12.4	6.1	4.4	5.6	6.3	8.6	10.8	14.6	19.1	23.1	33.7		
総数+小計	— — —	5,842	13.5	6.6	3.1	5.3	6.6	8.9	12.4	16.7	21.7	25.4	34.6		
全国	— — —	11,105	14.8	7.6	3.3	5.6	6.9	9.6	13.5	18.3	24.1	28.5	40.7		

◆第121表◆ ビタミンB<sub>6</sub>摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	0.4	0.5	30	113	0.19	0.25	0.30	0.41	0.57	0.71	0.80	0.90	1.20	
	3～5	0.5	0.6	40	162	0.12	0.33	0.45	0.55	0.69	0.85	1.05	1.23	1.68	
	6～8	0.7	0.8	50	180	0.35	0.49	0.57	0.74	0.89	1.12	1.38	1.61	2.12	
	9～11	0.9	1.1	70	204	0.54	0.65	0.71	0.86	1.05	1.26	1.54	1.80	2.24	
	12～14	1.2	1.4	90	160	0.58	0.71	0.81	1.01	1.29	1.55	2.12	4.13	51.29	
	15～17	1.3	1.6	90	173	0.33	0.67	0.76	1.01	1.31	1.59	2.07	2.38	7.27	
	18～29	1.3	1.6	100	615	0.26	0.45	0.59	0.81	1.12	1.47	1.92	2.43	10.66	
	30～49	1.3	1.6	100	1,314	0.34	0.56	0.68	0.92	1.19	1.56	2.13	2.91	11.49	
	50～69	1.3	1.6	100	1,587	0.46	0.68	0.78	1.04	1.38	1.79	2.29	3.49	15.41	
	70以上	1.3	1.6	100	755	0.39	0.57	0.71	0.92	1.25	1.65	2.34	4.07	11.71	
総数	—	—	—	5,263	1.79	0.53	0.65	0.88	1.20	1.59	2.11	2.83	11.03		
女	1～2	0.4	0.5	30	93	0.12	0.21	0.26	0.44	0.54	0.66	0.80	0.91	1.44	
	3～5	0.5	0.6	40	143	0.29	0.38	0.44	0.55	0.71	0.84	1.06	1.17	1.61	
	6～8	0.5	0.7	50	187	0.30	0.47	0.58	0.68	0.79	1.01	1.29	1.41	2.45	
	9～11	0.7	0.8	70	168	0.41	0.60	0.66	0.80	1.00	1.20	1.43	1.69	2.09	
	12～14	0.9	1.1	90	168	0.40	0.60	0.70	0.94	1.14	1.40	1.76	1.94	3.66	
	15～17	1.0	1.2	90	179	0.23	0.50	0.59	0.77	0.96	1.23	1.55	1.70	4.94	
	18～29	1.0	1.2	100	613	0.21	0.39	0.52	0.71	0.93	1.23	1.64	2.06	13.18	
	30～49	1.0	1.2	100	1,355	0.28	0.45	0.57	0.74	0.99	1.27	1.66	2.34	25.83	
	50～69	1.0	1.2	100	1,785	0.37	0.57	0.68	0.90	1.20	1.54	2.01	3.56	34.18	
	70以上	1.0	1.2	100	1,045	0.28	0.42	0.54	0.79	1.07	1.42	2.04	5.81	51.85	
総数	—	—	—	5,736	1.90	0.46	0.58	0.77	1.04	1.37	1.80	2.49	21.42		
妊婦	—	+0.5	100	45	0.30	0.42	0.55	0.70	1.06	1.28	1.89	2.32	3.57		
授乳婦	—	+0.6	100	61	0.18	0.52	0.59	0.73	1.00	1.36	1.66	2.19	6.95		
小計	—	—	—	106	0.30	0.46	0.56	0.72	1.03	1.35	1.82	2.31	5.53		
総数+小計	—	—	—	5,842	1.89	0.46	0.58	0.77	1.04	1.37	1.80	2.47	18.31		
全国	—	—	—	11,105	1.84	0.49	0.61	0.81	1.11	1.47	1.97	2.68	13.77		



◆第122表◆ ビタミンB<sub>12</sub>摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 $\mu\text{g}$		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	0.7	0.8	—	113	4.05	5.98	0.30	0.44	0.77	1.22	2.18	4.27	8.73	13.11	32.07
	3~5	0.8	0.9	—	162	5.02	7.58	0.35	1.10	1.47	2.48	3.56	4.89	7.45	12.43	51.74
	6~8	1.1	1.3	—	180	5.17	4.86	1.59	2.08	2.24	2.82	3.74	5.55	9.67	13.34	27.24
	9~11	1.4	1.6	—	204	5.99	5.58	0.98	2.09	2.41	3.16	4.15	6.28	12.32	16.48	23.59
	12~14	1.7	2.1	—	160	7.75	6.65	1.47	2.72	2.97	3.69	5.04	8.64	16.83	23.88	31.22
	15~17	1.9	2.3	—	173	7.97	7.34	0.92	1.60	2.27	3.61	5.73	9.33	16.93	22.22	39.83
	18~29	2.0	2.4	—	615	7.60	9.54	0.30	0.87	1.39	2.49	4.53	8.60	16.74	26.43	53.14
	30~49	2.0	2.4	—	1,314	7.75	8.29	0.47	1.22	1.64	2.82	5.01	9.53	17.13	22.53	45.07
	50~69	2.0	2.4	—	1,587	9.62	9.67	0.51	1.25	1.86	3.50	6.77	12.01	20.76	27.60	46.15
	70以上	2.0	2.4	—	755	9.05	9.34	0.36	1.03	1.53	2.83	5.96	12.07	19.78	24.56	48.52
総数	—	—	—	5,263	8.17	8.84	0.45	1.15	1.64	2.95	5.25	10.06	17.93	24.02	46.05	
女	1~2	0.7	0.8	—	93	2.63	2.10	0.30	0.41	0.51	1.24	1.96	3.62	5.21	7.77	9.68
	3~5	0.8	0.9	—	143	4.76	5.16	0.37	0.97	1.53	2.68	3.61	4.76	9.01	12.04	31.12
	6~8	1.1	1.3	—	187	4.96	4.89	0.45	1.12	1.75	2.43	3.36	5.29	10.58	12.93	29.44
	9~11	1.4	1.6	—	168	5.93	4.80	0.96	2.21	2.51	3.01	4.23	6.87	10.84	16.63	26.85
	12~14	1.7	2.1	—	168	6.93	5.39	0.67	2.11	2.58	3.52	4.83	8.96	13.73	19.43	25.28
	15~17	1.9	2.3	—	179	6.56	6.26	0.76	1.43	1.95	2.88	4.44	7.84	14.49	17.98	37.02
	18~29	2.0	2.4	—	613	6.10	6.85	0.24	0.79	1.10	1.97	3.68	7.02	14.70	21.05	31.04
	30~49	2.0	2.4	—	1,355	6.15	7.32	0.29	0.78	1.12	2.06	3.76	7.64	14.40	18.66	31.47
	50~69	2.0	2.4	—	1,785	8.08	8.54	0.32	0.89	1.36	2.68	5.37	10.42	17.95	22.97	39.86
	70以上	2.0	2.4	—	1,045	7.21	7.55	0.25	0.62	1.03	2.29	4.91	9.64	16.29	20.62	37.55
総数	—	—	—	5,736	6.84	7.50	0.29	0.80	1.23	2.33	4.32	8.73	15.80	20.68	35.59	
妊婦	—	+0.2	—	45	6.09	6.32	0.45	0.66	1.33	2.62	3.38	7.80	13.43	22.17	28.70	
授乳婦	—	+0.2	—	61	5.21	6.05	0.12	0.30	0.85	1.67	2.88	7.01	11.37	16.58	36.89	
小計	—	—	—	106	5.58	6.15	0.20	0.62	1.09	1.90	3.26	7.29	13.25	17.66	28.70	
総数+小計	—	—	—	5,842	6.82	7.48	0.29	0.79	1.22	2.31	4.31	8.70	15.74	20.66	35.59	
全国	—	—	—	11,105	7.46	8.18	0.35	0.93	1.42	2.62	4.74	9.33	16.82	22.21	38.96	

◆第123表◆ 葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準 $\mu\text{g}$		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	60	70	300	113	140.3	88.7	34.6	49.8	58.8	88.3	134.9	166.2	198.9	249.0	294.9
	3～5	70	80	400	162	180.0	157.7	28.3	76.8	95.0	128.1	163.1	206.3	254.1	272.4	358.1
	6～8	90	110	500	180	229.5	87.6	65.1	115.2	138.3	167.1	216.1	275.1	357.6	412.6	500.0
	9～11	120	140	600	204	260.9	97.3	94.1	138.2	162.9	200.6	245.1	303.6	365.2	429.2	545.5
	12～14	150	180	800	160	312.1	131.9	77.8	156.8	189.7	234.1	290.7	347.6	459.2	536.4	883.2
	15～17	170	200	900	173	306.4	143.4	80.6	125.7	148.8	208.4	290.8	366.8	477.7	548.8	738.3
	18～29	170	200	1,000	615	277.2	175.5	38.9	81.2	109.2	179.8	243.6	344.3	446.3	550.5	944.8
	30～49	170	200	1,000	1,314	299.8	144.8	77.1	125.0	153.3	208.6	276.4	361.5	457.0	544.4	825.6
	50～69	170	200	1,000	1,587	364.7	174.7	95.6	156.4	188.8	250.6	337.5	447.4	551.3	666.2	960.5
	70以上	170	200	1,000	755	365.9	166.3	99.9	155.8	191.0	249.0	335.9	440.8	575.6	688.0	941.2
総数	—	—	—	5,263	315.8	166.3	64.2	117.9	148.3	208.2	286.1	389.7	504.6	593.4	883.2	
女	1～2	60	70	300	93	129.7	59.7	28.2	47.5	55.8	86.7	124.1	156.6	209.0	254.0	295.5
	3～5	70	80	400	143	177.1	60.2	60.8	92.5	104.9	138.5	168.4	209.7	256.0	296.9	370.6
	6～8	90	110	500	187	216.3	82.6	68.7	108.1	133.8	156.2	199.1	263.9	322.9	361.7	481.8
	9～11	120	140	600	168	260.9	94.8	82.3	141.1	158.7	201.8	240.2	317.2	379.1	432.3	561.8
	12～14	150	180	800	168	276.7	96.5	93.4	145.8	166.3	212.5	266.8	323.2	413.0	450.1	561.2
	15～17	170	200	900	179	269.1	126.1	74.8	108.1	141.9	185.7	250.1	335.7	417.4	490.8	602.0
	18～29	170	200	1,000	613	257.5	138.8	54.2	86.2	116.0	168.9	235.1	315.8	420.4	490.4	758.1
	30～49	170	200	1,000	1,355	280.2	147.1	64.3	114.4	140.7	194.5	258.2	341.3	427.1	502.5	719.3
	50～69	170	200	1,000	1,785	360.5	156.2	90.7	150.0	189.9	249.2	343.3	438.9	547.3	638.2	896.2
	70以上	170	200	1,000	1,045	333.1	153.1	90.1	136.4	167.3	225.3	311.7	408.3	527.9	615.5	819.6
総数	—	—	—	5,736	304.3	152.3	64.7	116.1	145.4	199.9	278.1	382.0	487.3	564.5	803.9	
妊婦	—	+200	1,000	45	291.3	163.0	53.4	110.1	135.9	173.3	267.0	352.1	439.5	590.8	849.7	
授乳婦	—	+80	1,000	61	274.7	134.7	96.0	120.6	129.0	189.1	262.2	322.6	428.1	535.9	727.9	
小計	—	—	—	106	281.8	146.8	96.0	110.1	132.1	181.6	264.5	338.6	439.5	536.3	836.3	
総数+小計	—	—	—	5,842	303.9	152.2	64.7	116.1	144.9	199.7	278.1	381.3	487.0	563.8	805.8	
全国	—	—	—	11,105	309.5	159.1	64.6	116.7	146.0	203.3	281.7	385.3	494.0	580.9	852.8	

◆第124表◆ パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準 mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル										
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1~2	—	2.4	—	113	3.3	1.2	1.3	1.6	1.9	2.6	3.2	4.0	4.9	5.3	5.8
	3~5	—	3	—	162	4.4	1.8	1.0	2.3	3.0	3.4	4.2	5.1	6.1	6.8	11.2
	6~8	—	3	—	180	5.7	1.8	2.3	3.5	3.7	4.5	5.6	6.7	7.9	8.4	11.3
	9~11	—	4	—	204	6.4	1.9	2.0	3.7	4.3	5.3	6.2	7.4	8.5	9.4	11.6
	12~14	—	4	—	160	7.4	2.3	3.6	4.4	5.0	5.8	7.0	8.5	10.2	11.6	16.3
	15~17	—	4	—	173	7.4	2.8	2.9	3.5	4.1	5.7	7.2	8.7	10.8	12.7	16.7
	18~29	—	5	—	615	5.9	2.4	1.4	2.5	3.2	4.3	5.6	7.2	8.8	10.0	13.2
	30~49	—	5	—	1,314	5.8	2.0	2.0	3.1	3.6	4.5	5.6	6.8	8.3	9.5	12.0
	50~69	—	5	—	1,587	6.2	2.1	2.4	3.4	3.8	4.8	6.0	7.5	8.7	9.9	13.1
	70以上	—	5	—	755	5.7	2.1	1.7	2.9	3.3	4.3	5.6	6.8	8.4	9.4	12.1
総数	—	—	—	5,263	6.0	2.2	1.8	3.0	3.5	4.5	5.7	7.1	8.7	9.8	12.8	
女	1~2	—	2.4	—	93	3.2	1.2	0.8	1.4	1.7	2.3	3.2	4.1	4.8	5.1	6.2
	3~5	—	3	—	143	4.2	1.1	1.8	2.4	2.7	3.5	4.3	5.0	5.7	5.9	7.4
	6~8	—	3	—	187	5.0	1.5	1.6	2.5	3.3	4.1	4.9	5.8	6.6	7.7	9.4
	9~11	—	4	—	168	5.9	1.7	2.0	3.8	4.2	4.9	5.7	6.7	8.2	8.9	12.1
	12~14	—	4	—	168	6.3	1.8	2.0	3.6	4.2	5.0	6.3	7.4	9.0	9.2	10.8
	15~17	—	4	—	179	5.6	1.8	2.3	2.9	3.5	4.5	5.3	6.7	7.6	8.6	12.6
	18~29	—	5	—	613	4.9	1.8	1.6	2.4	2.8	3.6	4.7	5.9	7.3	8.4	10.7
	30~49	—	5	—	1,355	5.0	1.8	1.6	2.5	2.9	3.9	4.8	6.0	7.2	8.0	9.9
	50~69	—	5	—	1,785	5.6	1.9	1.8	2.8	3.3	4.3	5.4	6.7	8.0	8.9	10.9
	70以上	—	5	—	1,045	5.0	1.9	1.5	2.3	2.7	3.7	4.8	6.0	7.4	8.3	10.6
総数	—	—	—	5,736	5.2	1.9	1.6	2.4	3.0	4.0	5.0	6.3	7.6	8.5	10.5	
妊婦	—	+1	—	45	5.9	2.2	1.9	3.0	3.1	4.2	6.2	7.3	8.9	9.5	11.2	
授乳婦	—	+2	—	61	5.3	2.1	1.3	2.4	2.9	3.7	5.3	6.5	8.1	8.7	11.2	
小計	—	—	—	106	5.6	2.1	1.5	2.5	3.0	3.9	5.6	7.0	8.5	9.2	11.2	
総数+小計	—	—	—	5,842	5.2	1.9	1.6	2.5	3.0	4.0	5.0	6.3	7.6	8.5	10.5	
全国	—	—	—	11,105	5.6	2.1	1.7	2.7	3.2	4.2	5.4	6.7	8.2	9.2	11.7	

◆第125表◆ ビタミンC摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準 mg		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	45	113	48.5	30.7	3.2	11.0	12.8	28.7	45.0	64.9	90.9	103.9	156.5	
	3～5	50	162	63.8	64.5	2.8	12.6	18.8	36.5	50.7	73.2	106.9	143.1	271.4	
	6～8	60	180	79.2	64.4	15.1	27.3	31.5	40.6	61.7	93.3	145.7	186.4	296.9	
	9～11	70	204	86.0	92.6	18.1	32.3	35.7	50.3	66.6	99.3	140.9	171.7	242.1	
	12～14	80	160	98.9	74.0	9.6	38.6	41.6	57.8	84.8	117.0	172.3	206.6	304.3	
	15～17	90	173	96.2	75.5	9.3	16.2	30.0	49.8	78.9	112.6	179.4	239.2	379.5	
	18～29	100	615	93.9	213.3	1.9	10.4	21.0	35.3	62.2	97.9	154.6	189.5	551.0	
	30～49	100	1,314	97.3	157.1	6.5	16.7	23.7	40.8	69.0	105.9	163.0	212.4	688.0	
	50～69	100	1,587	125.5	138.1	9.9	25.0	35.5	57.7	96.7	156.5	230.4	289.5	568.8	
	70以上	100	755	143.2	163.6	17.7	28.0	41.3	65.0	114.4	171.4	255.4	312.0	649.1	
総数	—	—	5,263	108.9	150.1	7.8	19.0	28.8	47.3	78.7	128.5	197.4	263.0	569.6	
女	1～2	45	93	50.6	36.9	3.0	11.3	13.3	27.2	43.3	65.6	93.8	123.3	193.4	
	3～5	50	143	64.4	41.6	11.6	23.2	28.3	36.8	53.0	77.0	109.5	132.9	236.0	
	6～8	60	187	83.6	107.9	16.1	26.2	28.6	41.6	58.4	95.3	140.9	171.9	668.0	
	9～11	70	168	87.9	57.6	14.0	33.3	38.5	51.0	74.5	102.6	163.4	218.3	260.4	
	12～14	80	168	97.3	77.7	13.3	26.4	34.2	49.3	77.2	126.4	169.8	219.8	556.9	
	15～17	90	179	93.9	92.5	7.6	18.2	27.3	42.9	64.7	109.1	192.6	276.0	519.9	
	18～29	100	613	103.8	293.3	3.9	12.7	21.1	38.7	63.3	105.4	161.8	207.6	553.2	
	30～49	100	1,355	114.4	209.0	7.0	16.7	26.0	43.8	70.4	119.4	189.6	269.2	1,144.6	
	50～69	100	1,785	165.8	261.5	10.4	29.5	42.0	72.9	119.7	183.4	274.8	370.6	1,167.5	
	70以上	100	1,045	150.2	275.1	13.0	26.3	38.6	64.2	108.8	172.2	251.4	336.1	651.2	
総数	—	—	5,736	130.6	237.7	7.7	21.1	30.4	50.8	87.0	144.8	227.7	299.3	1,040.9	
妊婦	+	10	45	114.7	82.6	12.8	15.3	20.3	44.8	104.1	156.9	213.8	259.3	368.7	
授乳婦	+	40	61	95.0	111.9	1.8	17.9	25.0	40.7	63.3	120.4	174.8	253.5	808.8	
小計	—	—	106	103.4	100.6	12.8	16.7	24.4	41.0	77.5	132.2	208.8	259.3	368.7	
総数+小計	—	—	5,842	130.1	236.0	7.7	20.9	30.3	50.6	86.8	144.6	227.0	297.5	960.9	
全国	—	—	11,105	120.0	200.2	7.8	19.9	29.6	49.0	82.6	137.2	214.0	279.9	711.1	



◆第127表◆ 食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	—	—	113	6.6	2.6	2.4	2.7	3.2	4.6	6.1	8.6	10.3	10.8	12.2
	3～5	—	—	—	162	8.6	3.7	2.1	3.6	4.7	6.0	8.2	10.7	12.8	14.8	19.1
	6～8	—	—	—	180	11.8	4.2	4.3	6.2	7.2	9.1	10.8	13.8	16.7	19.9	27.0
	9～11	—	—	—	204	13.7	4.3	5.1	7.7	9.0	10.8	13.0	15.9	19.6	21.5	26.2
	12～14	—	—	—	160	15.9	6.3	4.0	8.1	9.5	12.4	15.2	18.7	21.6	24.7	44.6
	15～17	—	—	—	173	14.7	6.1	4.1	7.1	8.0	10.1	14.2	18.6	22.1	23.9	33.9
	18～29	—	—	—	615	12.9	6.5	1.7	4.0	5.5	8.5	12.1	16.8	20.9	23.3	36.6
	30～49	—	—	—	1,314	13.4	5.7	3.5	5.6	7.0	9.4	12.6	16.4	20.6	24.2	30.0
	50～69	—	—	—	1,587	16.5	7.2	4.3	7.1	8.6	11.3	15.3	20.3	25.9	29.3	39.3
	70以上	—	—	—	755	16.3	8.0	4.0	6.5	8.1	11.0	14.9	19.9	25.3	29.6	41.6
総数	—	—	—	5,263	14.5	6.9	3.1	5.4	7.1	9.7	13.5	17.9	22.8	26.8	36.0	
女	1～2	—	—	—	93	6.6	2.9	1.9	2.4	3.1	4.5	6.3	8.4	10.4	12.2	14.8
	3～5	—	—	—	143	8.8	3.0	2.8	3.7	5.6	6.8	8.5	10.8	12.3	13.8	20.2
	6～8	—	—	—	187	11.0	4.1	3.6	5.9	6.9	8.2	10.4	13.0	15.7	19.0	25.8
	9～11	—	—	—	168	13.7	4.6	4.7	7.7	8.5	10.8	12.5	16.0	19.8	22.1	29.8
	12～14	—	—	—	168	14.5	5.3	4.2	7.5	8.2	10.8	13.8	17.0	22.5	24.9	29.7
	15～17	—	—	—	179	12.3	5.4	3.8	5.5	6.3	8.7	11.1	15.2	19.9	22.3	29.4
	18～29	—	—	—	613	12.0	5.3	2.7	4.6	5.7	8.2	11.4	15.0	19.0	20.8	27.3
	30～49	—	—	—	1,355	13.0	5.7	3.0	5.3	6.8	9.0	12.1	15.8	20.0	23.2	31.5
	50～69	—	—	—	1,785	16.7	7.1	4.3	7.1	8.8	11.9	15.6	20.5	25.5	29.5	37.2
	70以上	—	—	—	1,045	14.9	6.8	3.2	5.6	7.3	10.4	14.0	18.4	23.4	27.4	36.7
総数	—	—	—	5,736	14.1	6.6	3.1	5.5	7.0	9.6	13.2	17.6	22.3	26.0	35.2	
妊婦	—	—	—	45	14.0	6.7	2.1	5.6	7.2	8.6	12.8	17.1	23.1	27.4	32.8	
授乳婦	—	—	—	61	14.0	5.5	5.3	6.3	6.9	10.2	13.6	17.3	21.5	21.9	29.2	
小計	—	—	—	106	14.0	6.0	5.0	5.6	6.9	10.0	13.4	17.1	21.7	24.0	31.7	
総数+小計	—	—	—	5,842	14.1	6.6	3.1	5.5	7.0	9.6	13.2	17.6	22.3	26.0	35.2	
全国	—	—	—	11,105	14.3	6.7	3.1	5.5	7.0	9.7	13.3	17.7	22.6	26.4	35.5	

◆第128表◆ 水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢(歳)	食事摂取基準		調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA				UL	1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99
男	1~2	—	—	113	1.7	0.8	0.5	0.6	0.8	1.1	1.7	2.2	2.7	3.2	3.9
	3~5	—	—	162	2.1	1.0	0.4	0.8	1.1	1.5	2.1	2.7	3.4	3.7	5.2
	6~8	—	—	180	2.9	1.1	0.9	1.4	1.7	2.1	2.8	3.5	4.2	4.9	6.5
	9~11	—	—	204	3.5	1.2	1.3	1.9	2.2	2.7	3.3	4.2	4.8	5.7	6.9
	12~14	—	—	160	4.0	1.9	0.7	1.7	2.3	3.0	3.6	4.5	5.7	6.8	14.8
	15~17	—	—	173	3.6	1.7	0.6	1.4	1.6	2.4	3.2	4.6	5.6	6.1	9.2
	18~29	—	—	615	3.1	1.8	0.2	0.7	1.1	1.9	2.8	4.1	5.3	6.0	8.3
	30~49	—	—	1,314	3.1	1.5	0.5	1.1	1.4	2.1	2.9	3.8	5.0	6.0	8.0
	50~69	—	—	1,587	3.8	1.9	0.7	1.4	1.7	2.4	3.5	4.7	6.1	7.1	10.1
	70以上	—	—	755	3.7	2.0	0.6	1.2	1.7	2.3	3.3	4.6	6.1	7.1	11.1
総数	—	—	5,263	3.4	1.8	0.5	1.1	1.5	2.2	3.1	4.2	5.6	6.5	9.2	
女	1~2	—	—	93	1.6	0.8	0.2	0.5	0.7	1.1	1.6	2.1	2.6	3.0	4.6
	3~5	—	—	143	2.1	0.8	0.4	1.0	1.2	1.7	2.1	2.6	3.2	3.3	4.0
	6~8	—	—	187	2.8	1.1	0.9	1.3	1.7	2.1	2.6	3.3	4.2	4.8	6.0
	8~11	—	—	168	3.5	1.3	1.3	1.7	2.0	2.5	3.2	4.3	5.2	5.8	7.1
	12~14	—	—	168	3.6	1.4	1.0	1.5	2.0	2.6	3.5	4.3	5.3	5.8	7.9
	15~17	—	—	179	2.9	1.4	0.7	1.2	1.5	2.0	2.6	3.7	4.7	5.8	7.2
	18~29	—	—	613	2.9	1.4	0.3	0.8	1.3	1.9	2.7	3.7	4.6	5.4	7.1
	30~49	—	—	1,355	3.1	1.5	0.5	1.1	1.5	2.1	2.8	3.8	5.0	5.8	8.1
	50~69	—	—	1,785	3.8	1.8	0.7	1.4	1.9	2.6	3.7	4.9	6.1	6.8	9.3
	70以上	—	—	1,045	3.4	1.7	0.6	1.1	1.5	2.2	3.2	4.3	5.5	6.7	8.8
総数	—	—	5,736	3.3	1.6	0.5	1.2	1.5	2.2	3.1	4.2	5.4	6.3	8.4	
妊婦	—	—	45	3.3	1.8	0.3	1.2	1.5	2.1	2.8	4.3	5.5	6.2	8.8	
授乳婦	—	—	61	3.4	1.5	1.0	1.4	1.9	2.3	3.4	4.0	5.4	5.8	7.6	
小計	—	—	106	3.4	1.6	1.0	1.3	1.6	2.2	3.2	4.1	5.5	6.2	7.6	
総数+小計	—	—	5,842	3.3	1.6	0.5	1.2	1.5	2.2	3.1	4.2	5.4	6.3	8.4	
全国	—	—	11,105	3.4	1.7	0.5	1.1	1.5	2.2	3.1	4.2	5.5	6.4	8.8	

◆第129表◆ 不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）

年齢（歳）	食事摂取基準			調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル									
	EAR	RDA	UL				1	5	10	25	50(中央値)	75	90	95	99	
男	1～2	—	—	—	113	4.8	1.9	1.8	2.0	2.3	3.5	4.6	6.2	7.5	8.4	9.0
	3～5	—	—	—	162	6.5	2.8	1.4	2.6	3.4	4.4	6.2	7.8	9.8	10.7	13.9
	6～8	—	—	—	180	8.8	3.2	3.4	4.7	5.5	6.7	8.2	10.3	12.7	15.0	21.0
	8～11	—	—	—	204	10.2	3.3	3.8	5.6	6.6	8.0	9.7	11.9	14.3	16.1	20.2
	12～14	—	—	—	160	11.9	4.6	3.3	6.0	7.3	9.1	11.5	14.0	16.4	18.4	29.8
	15～17	—	—	—	173	11.1	4.6	2.7	5.1	6.2	7.4	10.6	13.9	16.3	18.3	25.4
	18～29	—	—	—	615	9.8	5.0	1.5	3.2	4.2	6.4	9.1	12.5	15.9	17.9	26.2
	30～49	—	—	—	1,314	10.3	4.4	2.6	4.3	5.3	7.2	9.7	12.7	15.8	18.4	23.2
	50～69	—	—	—	1,587	12.7	5.5	3.4	5.4	6.8	8.7	11.9	15.5	19.7	22.5	29.8
	70以上	—	—	—	755	12.6	6.3	3.3	5.1	6.1	8.6	11.6	15.4	19.7	22.9	33.2
総数	—	—	—	5,263	11.1	5.3	2.4	4.2	5.4	7.5	10.3	13.8	17.5	20.5	27.4	
女	1～2	—	—	—	93	5.0	2.2	1.4	2.0	2.4	3.4	4.6	6.4	7.7	9.0	12.0
	3～5	—	—	—	143	6.6	2.4	2.5	2.6	4.4	5.2	6.3	8.1	9.5	10.5	14.8
	6～8	—	—	—	187	8.2	3.1	2.4	4.4	5.2	6.1	7.6	9.8	11.2	14.3	19.8
	9～11	—	—	—	168	10.2	3.5	3.5	5.7	6.3	8.0	9.3	11.7	15.0	17.6	21.3
	12～14	—	—	—	168	10.9	4.1	3.3	5.6	6.2	7.8	10.3	12.8	16.9	19.3	21.8
	15～17	—	—	—	179	9.3	4.2	2.5	3.9	4.7	6.7	8.5	11.4	14.8	17.1	26.9
	18～29	—	—	—	613	9.0	4.1	2.2	3.5	4.3	6.3	8.5	11.2	14.3	15.7	20.4
	30～49	—	—	—	1,355	9.9	4.4	2.3	4.0	5.1	6.9	9.3	12.1	15.2	17.9	23.6
	50～69	—	—	—	1,785	12.8	5.6	3.2	5.3	6.8	9.2	11.9	15.7	19.5	22.8	30.6
	70以上	—	—	—	1,045	11.5	5.3	2.5	4.5	5.6	8.0	10.8	14.1	18.0	21.2	27.7
総数	—	—	—	5,736	10.8	5.1	2.4	4.2	5.3	7.3	10.0	13.4	17.2	19.9	27.1	
妊婦	—	—	—	45	10.6	5.2	1.8	3.9	5.7	6.6	10.0	13.3	17.5	18.7	25.4	
授乳婦	—	—	—	61	10.6	4.2	3.7	4.2	5.0	7.2	10.2	13.2	15.9	17.4	22.1	
小計	—	—	—	106	10.6	4.6	3.7	4.1	5.0	7.1	10.1	13.3	16.0	18.7	25.4	
総数+小計	—	—	—	5,842	10.8	5.1	2.4	4.2	5.3	7.3	10.0	13.4	17.2	19.9	27.1	
全国	—	—	—	11,105	10.9	5.2	2.4	4.2	5.3	7.4	10.1	13.6	17.3	20.2	27.1	