

# 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 平均値 (総数, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		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	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168	
エネルギー	kcal	1,867	1,258	1,936	2,097	1,883	1,863	1,894	1,964	1,956	1,766	1,883	1,911	1,702
たんぱく質	g	68.1	43.9	69.9	73.8	67.7	65.3	67.4	72.4	74.1	65.7	69.0	72.2	62.8
うち動物性	g	36.1	24.2	40.0	42.1	37.2	34.3	35.7	38.3	38.6	33.2	36.1	37.3	31.4
脂質	g	52.1	39.5	62.9	66.2	58.4	55.5	54.5	54.4	50.2	42.6	51.1	48.1	40.3
うち動物性	g	25.9	19.9	34.0	34.2	29.1	26.4	26.6	26.7	24.7	21.3	25.1	23.9	20.0
コレステロール	mg	307	210	337	393	331	303	313	327	312	273	306	297	263
炭水化物	g	264.6	178.3	265.5	291.4	258.5	257.9	261.3	272.8	280.0	267.2	268.0	279.7	260.4
食物繊維	g	14.7	8.7	13.3	13.1	12.6	13.1	13.2	15.5	17.6	16.3	15.2	17.8	15.5
水溶性	g	3.4	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.0	3.5	3.9	3.6	3.4	3.9	3.5
不溶性	g	10.8	6.3	9.6	9.6	9.2	9.6	9.6	11.4	13.0	12.1	11.2	13.1	11.5
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	597	406	589	708	578	520	529	620	716	589	603	678	557
ビタミンD	μg	7.8	3.7	6.5	6.9	6.3	6.0	6.8	8.7	9.9	9.2	8.2	9.9	9.1
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	8.6	4.4	6.5	7.0	7.5	7.6	8.2	10.2	9.1	10.0	9.1	10.1	9.9
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	6.7	4.4	6.3	6.8	6.6	6.6	6.5	7.2	7.5	6.5	6.8	7.3	6.2
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	1.9	0.0	0.2	0.1	1.0	1.0	1.7	3.1	1.6	3.4	2.2	2.8	3.6
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	234	125	172	191	201	206	207	261	301	254	247	292	243
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.52	0.57	0.92	0.97	1.42	1.06	1.21	1.62	1.65	2.36	1.66	2.12	2.35
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.57	0.89	0.93	0.88	0.81	0.82	0.88	0.88	0.78	0.84	0.86	0.74
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.67	0.00	0.00	0.02	0.53	0.25	0.38	0.73	0.73	1.57	0.80	1.22	1.60
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.03	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.04	0.01	0.01	0.04	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.41	0.80	1.31	1.22	1.61	1.21	1.34	1.52	1.48	1.58	1.47	1.71	1.41
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.79	1.27	1.19	1.09	1.04	1.07	1.21	1.23	1.14	1.14	1.23	1.09
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.27	0.00	0.04	0.02	0.51	0.17	0.27	0.31	0.24	0.43	0.32	0.47	0.31
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	14.6	7.6	11.9	13.7	13.9	14.0	15.2	16.4	16.8	14.4	15.3	16.2	13.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.75	0.68	1.12	1.14	1.64	1.24	1.48	1.83	1.90	2.63	1.90	2.49	2.39
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.68	1.03	1.09	1.03	1.03	1.07	1.22	1.31	1.18	1.17	1.30	1.12
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.61	0.00	0.08	0.03	0.61	0.20	0.41	0.61	0.58	1.44	0.72	1.18	1.25
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.8	3.6	5.5	6.1	5.9	5.8	6.0	7.5	8.6	7.2	7.1	8.3	6.7
葉酸	μg	302	162	240	267	257	265	269	329	373	341	318	370	329
パントテン酸	mg	5.35	3.86	5.99	5.75	5.11	5.00	5.08	5.57	5.80	5.28	5.36	5.70	5.11
ビタミンC	mg	118	53	82	86	94	95	90	135	154	148	127	162	138
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	52	74	75	72	76	78	109	131	129	107	137	125
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	0	4	3	19	13	11	22	18	17	17	21	12
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	9	3	6	1	5	4	1	3	4	1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	5.9	9.1	10.2	10.2	10.1	10.5	11.5	11.8	10.7	10.9	11.6	10.4
カリウム	mg	2,287	1,457	2,188	2,084	1,955	2,033	2,108	2,448	2,686	2,452	2,351	2,677	2,352
カルシウム	mg	511	416	655	482	428	439	445	522	573	533	505	573	512
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	505	412	651	479	421	434	441	515	567	522	498	566	500
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	1	1	2	4	3	2	6	3	6	4	4	6
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	3	3	1	2	2	2	1	4	5	3	3	6
マグネシウム	mg	244	148	224	223	214	221	235	265	285	255	252	281	243
リン	mg	974	677	1,064	1,019	920	908	939	1,027	1,067	957	980	1,046	917
鉄	mg	7.8	4.6	7.0	7.5	7.6	7.1	7.4	8.4	9.0	8.2	8.1	9.0	7.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	4.5	6.8	7.4	7.0	7.0	7.3	8.3	8.9	8.1	7.9	8.8	7.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.0	5.3	8.5	9.1	8.2	7.8	7.9	8.4	8.5	7.6	8.0	8.3	7.3
銅	mg	1.16	0.70	1.08	1.17	1.09	1.09	1.12	1.24	1.30	1.21	1.20	1.29	1.17
脂肪エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	24.9	27.6	29.0	28.2	27.6	26.5	25.6	24.8	22.9	21.4	24.2	22.5	21.0
炭水化物エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	60.4	58.4	56.4	57.5	58.0	59.3	59.9	60.4	61.8	63.7	61.1	62.4	64.2
動物性たんぱく質比率 <sup>*4</sup>	%	51.0	53.3	56.3	55.4	52.4	50.5	51.2	50.9	50.1	48.4	50.2	49.7	47.7

\*1 RE: レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE: ナイアシン当量

\*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第1表の1 栄養素等摂取量 標準偏差（総数，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		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				
対象者数	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168	
エネルギー	kcal	572	376	510	656	613	599	563	572	538	511	562	530	497
たんぱく質	g	23.7	15.0	19.3	23.1	26.9	22.9	22.0	24.0	23.7	22.7	23.8	23.9	21.9
うち動物性	g	18.4	11.3	14.9	18.6	21.7	17.5	17.4	19.3	19.2	17.4	18.7	19.0	16.8
脂質	g	23.4	17.0	22.5	27.1	26.6	23.9	23.9	23.3	20.5	19.5	23.0	20.3	19.2
うち動物性	g	15.4	10.1	15.2	18.0	17.9	14.9	15.9	16.0	14.3	13.0	15.2	13.8	12.7
コレステロール	mg	193	133	177	198	215	193	191	202	198	174	194	186	175
炭水化物	g	84.5	53.1	76.0	101.7	86.4	85.8	81.1	85.2	79.7	81.1	83.1	82.2	78.6
食物繊維	g	7.0	3.9	5.1	5.5	5.7	6.0	5.9	7.1	7.5	7.6	7.1	8.0	7.1
水溶性	g	1.7	1.2	1.4	1.5	1.7	1.7	1.6	1.6	1.8	1.9	1.8	1.8	1.9
不溶性	g	5.3	2.8	3.7	4.1	4.1	4.4	4.2	5.7	5.8	5.8	5.4	6.3	5.3
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	984	299	669	1,686	1,230	859	796	963	1,222	817	987	1,082	663
ビタミンD	μg	9.0	4.0	6.3	8.0	8.3	7.6	7.9	9.3	10.3	10.0	9.3	10.5	10.1
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	18.4	2.3	3.7	3.7	13.2	12.6	18.3	25.8	13.6	25.3	20.0	17.9	28.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	3.4	2.2	2.7	3.1	3.4	3.6	3.1	3.3	3.7	3.6	3.5	3.7	3.6
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	18.0	0.0	2.6	1.5	12.7	12.1	17.9	25.6	13.0	25.0	19.6	17.3	28.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	0.4	0.7	0.1	1.2	0.2	0.5	0.4	0.1	0.4	0.1	0.3	0.4	0.1
ビタミンK	μg	188	110	117	128	171	166	159	198	221	199	196	220	195
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	6.05	0.25	0.36	0.50	6.40	3.07	3.68	5.95	5.70	9.75	6.61	8.35	9.61
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	6.01	0.04	0.04	0.18	6.38	3.06	3.66	5.90	5.53	9.74	6.56	8.22	9.60
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.61	0.03	0.09	0.14	0.06	0.11	0.05	0.07	1.41	0.24	0.66	1.46	0.31
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	2.66	0.35	0.56	0.57	6.27	1.68	2.33	2.32	1.67	2.89	2.89	3.18	1.85
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.52	0.35	0.49	0.53	0.63	0.50	0.48	0.55	0.52	0.48	0.53	0.51	0.46
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	2.59	0.04	0.28	0.21	6.25	1.62	2.28	2.23	1.54	2.82	2.83	3.11	1.74
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.15	0.00	0.03	0.08	0.05	0.04	0.05	0.08	0.32	0.11	0.16	0.33	0.14
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	7.6	3.8	4.9	5.8	7.5	6.5	7.6	8.2	8.2	7.8	7.8	8.0	7.5
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	5.48	0.31	0.77	0.55	6.54	1.73	3.80	5.24	4.34	9.09	5.97	8.29	7.60
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.49	0.30	0.37	0.45	0.46	0.44	0.43	0.49	0.53	0.50	0.50	0.50	0.50
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	5.45	0.05	0.67	0.32	6.52	1.66	3.77	5.19	4.32	9.07	5.95	8.29	7.57
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.17	0.06	0.05	0.09	0.07	0.23	0.04	0.08	0.28	0.20	0.19	0.28	0.26
__ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	3.8	5.0	7.9	7.8	7.1	6.9	8.3	9.2	7.1	7.9	9.0	6.5
葉酸	μg	169	69	109	193	159	157	140	167	191	163	171	185	151
パントテン酸	mg	1.99	1.43	1.73	2.17	2.12	1.99	1.78	1.99	2.04	1.94	1.99	1.97	1.93
ビタミンC	mg	174	36	83	108	196	153	115	264	185	148	185	174	127
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	76	31	51	56	56	55	57	76	83	90	79	86	90
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	143	3	26	25	175	110	99	242	155	112	156	140	82
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	56	19	61	92	55	91	15	62	56	22	54	50	21
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.4	2.4	3.2	3.7	4.3	4.1	4.1	4.6	4.7	4.6	4.5	4.7	4.5
カリウム	mg	909	531	701	826	793	787	794	904	960	940	922	967	928
カルシウム	mg	261	199	246	238	255	229	227	260	277	262	261	282	258
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	253	196	242	236	246	224	221	253	268	250	252	273	241
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	40	12	10	23	42	30	31	57	28	52	43	36	61
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	29	23	23	20	35	25	19	15	34	38	30	31	45
マグネシウム	mg	93	55	69	77	82	83	85	92	100	95	94	99	90
リン	mg	342	241	294	331	370	325	313	345	345	335	343	351	321
鉄	mg	4.8	2.1	2.5	3.0	11.7	3.1	3.2	3.4	4.6	3.2	5.0	4.7	3.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	3.2	2.0	2.4	2.8	3.1	2.9	2.7	3.1	3.4	3.1	3.2	3.3	3.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	3.5	0.3	0.1	0.2	11.3	1.0	1.5	1.4	3.1	0.5	3.8	3.2	0.2
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.5	0.6	0.7	1.3	0.5	0.5	0.5	0.3	0.3	0.6	0.5	0.5	0.6
亜鉛	mg	3.0	1.8	2.6	3.2	3.4	2.9	2.7	3.2	3.0	2.8	3.0	3.0	2.6
銅	mg	0.45	0.24	0.34	0.38	0.53	0.43	0.40	0.51	0.43	0.42	0.46	0.44	0.40
脂肪エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	7.3	6.9	6.1	6.9	7.1	7.2	7.3	7.1	6.5	6.9	7.3	6.6	7.0
炭水化物エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	8.2	7.8	6.7	7.7	8.1	8.1	8.2	8.3	7.6	8.2	8.3	7.8	8.3
動物性たんぱく質比率 <sup>*4</sup>	%	13.7	12.7	10.5	12.7	14.3	14.2	13.3	13.7	13.3	14.2	13.9	13.2	14.7

第1表の2 栄養素等摂取量 平均値 (男, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		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	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487	
エネルギー	kcal	2,077	1,346	2,065	2,380	2,134	2,109	2,082	2,201	2,182	1,962	2,105	2,115	1,894
たんぱく質	g	74.5	46.0	74.1	82.3	76.2	73.3	72.9	78.6	81.1	72.1	75.8	78.3	69.3
うち動物性	g	40.0	25.2	42.6	47.2	42.5	39.3	39.3	42.2	42.4	36.9	40.2	40.6	35.2
脂質	g	56.2	41.8	66.1	73.6	64.4	60.7	56.2	58.4	53.7	46.2	55.1	51.3	44.0
うち動物性	g	28.4	20.9	35.7	38.4	33.4	29.5	28.0	29.2	26.6	23.6	27.6	25.9	22.4
コレステロール	mg	333	219	354	420	366	335	333	350	340	296	332	319	288
炭水化物	g	291.2	192.1	286.0	334.4	293.9	291.2	286.3	299.3	304.3	291.8	295.1	303.9	284.4
食物繊維	g	15.0	9.1	13.8	13.6	12.8	13.7	13.2	15.2	18.0	17.0	15.5	18.4	16.5
水溶性	g	3.4	2.3	3.4	3.2	3.0	3.2	3.0	3.5	4.0	3.8	3.5	4.1	3.7
不溶性	g	11.0	6.6	10.0	10.0	9.3	10.0	9.6	11.2	13.3	12.6	11.4	13.6	12.2
ビタミンA	μgRE*1	626	432	642	724	554	577	567	638	725	639	631	708	577
ビタミンD	μg	8.4	3.4	6.7	6.6	7.5	6.9	7.1	9.3	10.5	10.3	9.0	10.5	10.3
ビタミンE	mg*2	8.1	4.7	6.8	7.6	7.4	7.3	6.9	9.0	8.6	10.0	8.5	9.4	10.3
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg*2	6.9	4.6	6.7	7.4	6.8	7.0	6.5	7.3	7.7	6.9	7.1	7.6	6.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg*2	1.2	0.0	0.2	0.1	0.6	0.3	0.4	1.7	0.9	3.1	1.4	1.9	3.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg*2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	240	134	179	205	215	212	205	263	312	269	255	309	256
ビタミンB1	mg	1.47	0.60	0.99	1.11	1.24	1.01	1.03	1.76	1.67	2.19	1.59	1.91	2.30
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.91	0.59	0.95	1.07	0.99	0.91	0.87	0.95	0.94	0.85	0.91	0.93	0.81
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.01	0.03	0.25	0.10	0.16	0.81	0.64	1.34	0.66	0.90	1.49
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.02	0.08	0.00
ビタミンB2	mg	1.40	0.83	1.39	1.32	1.38	1.21	1.26	1.54	1.47	1.62	1.44	1.63	1.50
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.21	0.83	1.34	1.28	1.19	1.12	1.10	1.27	1.29	1.22	1.21	1.29	1.17
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	0.19	0.00	0.04	0.03	0.19	0.08	0.16	0.27	0.15	0.40	0.23	0.32	0.33
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.03	0.00
ナイアシン	mgNE*3	16.1	7.8	12.7	15.1	15.8	15.8	16.7	17.9	18.8	16.3	17.0	17.8	15.5
ビタミンB6	mg	1.62	0.71	1.21	1.23	1.49	1.29	1.33	1.76	1.87	2.21	1.74	2.01	2.20
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.70	1.11	1.19	1.11	1.14	1.14	1.29	1.42	1.29	1.26	1.39	1.24
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	0.39	0.00	0.10	0.03	0.38	0.13	0.18	0.46	0.43	0.91	0.47	0.59	0.95
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.02	0.00
ビタミンB12	μg	7.5	3.5	6.0	6.4	6.6	7.0	6.5	8.4	9.3	8.3	7.9	9.0	7.6
葉酸	μg	312	166	251	274	264	286	276	333	385	356	329	383	344
パントテン酸	mg	5.74	4.10	6.34	6.31	5.59	5.52	5.34	5.85	6.16	5.73	5.75	6.08	5.56
ビタミンC	mg	106	54	84	88	78	86	79	108	134	143	112	150	139
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	97	53	76	74	70	78	75	98	124	132	103	136	129
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	6	0	4	2	7	6	3	7	6	12	7	11	9
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	1	5	12	1	1	1	3	3	0	2	3	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	6.0	9.6	10.9	11.4	11.3	11.3	12.4	13.0	11.4	11.9	12.5	11.1
カリウム	mg	2,374	1,531	2,309	2,223	2,063	2,181	2,141	2,466	2,778	2,588	2,438	2,793	2,499
カルシウム	mg	524	437	693	517	449	453	431	514	584	550	511	590	527
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	520	432	689	516	447	451	429	511	579	544	507	584	520
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	2	2	1	3	2	2	2	2	2
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	5	3	0	0	1	1	1	3	4	2	3	4
マグネシウム	mg	258	154	237	239	232	242	245	275	304	273	268	297	261
リン	mg	1,051	713	1,127	1,117	1,022	1,001	995	1,093	1,150	1,039	1,059	1,121	1,000
鉄	mg	8.1	4.7	7.4	7.9	7.6	7.7	7.7	8.6	9.4	8.7	8.4	9.4	8.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.1	4.6	7.3	7.9	7.6	7.7	7.5	8.5	9.3	8.6	8.4	9.2	8.3
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.8	5.6	9.0	10.4	9.3	8.9	8.6	9.1	9.2	8.3	8.9	9.0	7.9
銅	mg	1.26	0.73	1.14	1.30	1.23	1.22	1.20	1.33	1.41	1.31	1.30	1.39	1.26
脂肪エネルギー比率*4	%	24.1	27.4	28.6	27.5	26.8	25.6	24.1	23.7	22.0	20.9	23.3	21.6	20.6
炭水化物エネルギー比率*4	%	61.4	58.9	57.0	58.5	58.9	60.4	61.7	61.9	63.1	64.3	62.2	63.5	64.7
動物性たんぱく質比率*4	%	51.8	53.4	56.5	55.3	53.5	51.7	52.3	51.7	50.2	49.1	51.0	49.8	48.6

\*1 RE: レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE: ナイアシン当量

\*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第1表の2 栄養素等摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		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				
対象者数	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487	
エネルギー	kcal	607	393	527	693	647	643	590	599	538	541	589	537	534
たんぱく質	g	25.1	14.3	19.7	24.4	29.4	24.7	23.5	24.8	25.1	23.9	25.2	24.9	23.3
うち動物性	g	19.9	10.7	15.5	20.7	24.2	19.3	18.7	20.6	21.0	18.7	20.3	20.4	18.5
脂質	g	24.8	17.6	22.6	29.5	29.4	25.5	23.8	24.9	21.2	20.8	24.3	21.3	20.9
うち動物性	g	16.8	10.3	15.7	20.0	20.5	16.6	16.4	17.7	15.2	14.1	16.6	14.8	14.1
コレステロール	mg	206	132	179	217	239	214	202	218	214	178	209	195	177
炭水化物	g	90.7	56.6	78.4	108.3	91.4	91.0	87.5	94.5	81.6	88.1	88.7	86.1	84.7
食物繊維	g	7.1	3.9	4.9	5.8	6.0	6.2	6.0	6.5	8.0	7.7	7.3	8.1	7.8
水溶性	g	1.8	1.1	1.4	1.6	2.0	1.9	1.7	1.6	1.9	2.0	1.9	1.8	2.2
不溶性	g	5.3	2.9	3.6	4.2	4.2	4.5	4.3	5.0	6.3	5.8	5.5	6.5	5.8
ビタミンA	μgRE* <sup>1</sup>	1,100	326	828	1,729	1,103	1,105	1,015	1,105	1,294	981	1,110	1,053	722
ビタミンD	μg	9.4	3.5	6.4	7.8	9.2	8.7	7.9	9.8	10.4	10.9	9.9	10.8	11.1
ビタミンE	mg* <sup>2</sup>	14.8	2.3	3.5	4.2	7.5	4.5	4.8	18.1	10.9	26.8	16.3	15.8	31.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg* <sup>2</sup>	3.4	2.2	2.7	3.4	3.3	3.6	3.1	3.2	3.5	3.9	3.5	3.7	4.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg* <sup>2</sup>	14.4	0.0	2.3	1.9	6.6	2.7	3.7	17.7	10.5	26.4	15.8	15.3	31.6
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg* <sup>2</sup>	0.4	1.0	0.2	1.6	0.0	0.0	0.3	0.2	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
ビタミンK	μg	194	113	117	139	182	159	152	201	238	210	203	239	207
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	5.22	0.23	0.39	0.58	2.53	0.76	1.49	6.04	5.50	8.95	5.74	7.62	8.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.42	0.23	0.37	0.50	0.52	0.41	0.42	0.42	0.41	0.38	0.42	0.40	0.38
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.13	0.00	0.04	0.23	2.46	0.63	1.42	5.98	5.12	8.95	5.65	7.34	8.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.87	0.03	0.10	0.19	0.04	0.05	0.02	0.05	2.06	0.03	0.96	2.11	0.03
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.78	0.33	0.58	0.60	2.38	0.72	1.52	2.17	1.13	2.71	1.95	2.57	1.97
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.56	0.33	0.49	0.57	0.72	0.56	0.49	0.61	0.54	0.52	0.57	0.54	0.49
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	1.65	0.00	0.30	0.22	2.15	0.49	1.44	2.01	0.88	2.62	1.81	2.47	1.83
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.00	0.04	0.11	0.00	0.00	0.02	0.06	0.47	0.02	0.22	0.48	0.00
ナイアシン	mgNE* <sup>3</sup>	8.4	3.5	5.0	5.9	8.4	6.9	8.2	9.1	9.1	8.9	8.6	8.7	8.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	3.50	0.27	0.83	0.54	3.30	0.92	1.58	3.54	3.55	5.91	3.84	4.89	5.62
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.27	0.38	0.49	0.50	0.47	0.44	0.53	0.58	0.53	0.53	0.53	0.55
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	3.44	0.00	0.74	0.23	3.22	0.78	1.51	3.44	3.53	5.87	3.79	4.86	5.58
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.20	0.08	0.07	0.12	0.00	0.30	0.01	0.06	0.40	0.02	0.22	0.41	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	8.4	3.3	5.6	8.4	9.1	8.9	7.1	9.4	9.8	7.8	8.8	9.2	7.1
葉酸	μg	185	66	119	207	174	185	154	187	209	177	189	190	165
パントテン酸	mg	2.13	1.40	1.75	2.41	2.38	2.20	1.87	2.15	2.14	2.06	2.13	2.01	2.07
ビタミンC	mg	104	35	86	126	88	79	71	107	111	123	106	128	116
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	75	30	49	58	59	58	59	72	81	92	79	88	94
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	55	1	28	23	64	50	35	55	56	77	59	77	62
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	44	21	64	112	9	19	8	58	49	2	34	50	2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.7	2.4	3.3	3.8	4.7	4.4	4.3	4.7	5.0	4.7	4.7	4.8	4.7
カリウム	mg	930	526	665	908	864	816	779	913	1,002	976	948	992	985
カルシウム	mg	266	211	252	257	284	236	228	248	273	269	264	277	262
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	261	204	248	257	283	234	221	243	266	262	259	269	253
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	25	0	13	5	23	16	23	44	18	27	27	22	31
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	23	32	24	0	4	12	13	16	34	28	23	31	31
マグネシウム	mg	97	54	65	82	89	88	85	91	106	98	98	103	94
リン	mg	360	237	292	356	417	347	329	354	364	351	362	364	339
鉄	mg	3.4	1.7	2.5	3.1	3.4	3.2	3.5	3.2	3.6	3.5	3.5	3.7	3.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	1.7	2.3	3.1	3.4	3.1	2.7	3.2	3.5	3.3	3.3	3.5	3.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.9	0.0	0.1	0.0	0.2	0.3	2.1	0.6	0.9	0.7	1.0	1.2	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.4	0.7	0.0	0.0	0.2	0.5	0.1	0.3	0.6	0.4	0.5	0.7
亜鉛	mg	3.2	1.7	2.8	3.4	3.8	3.2	2.9	3.3	3.2	3.0	3.2	3.2	2.8
銅	mg	0.49	0.24	0.33	0.40	0.66	0.45	0.44	0.58	0.45	0.45	0.50	0.46	0.43
脂肪エネルギー比率* <sup>4</sup>	%	7.2	6.7	5.7	6.9	7.1	7.0	7.0	7.3	6.3	6.8	7.1	6.5	6.9
炭水化物エネルギー比率* <sup>4</sup>	%	8.1	7.4	6.1	7.8	8.1	8.0	7.9	8.5	7.3	8.0	8.1	7.7	8.1
動物性たんぱく質比率* <sup>4</sup>	%	13.6	12.1	10.7	13.8	14.1	14.0	12.7	14.1	13.4	14.1	13.8	13.1	14.7

第1表の3 栄養素等摂取量 平均値（女，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		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	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681	
エネルギー	kcal	1,682	1,176	1,794	1,780	1,652	1,657	1,721	1,771	1,759	1,612	1,695	1,724	1,565
たんぱく質	g	62.5	41.9	65.4	64.3	59.9	58.6	62.2	67.5	68.0	60.7	63.3	66.7	58.2
うち動物性	g	32.7	23.3	37.3	36.4	32.3	30.1	32.3	35.2	35.3	30.3	32.7	34.3	28.7
脂質	g	48.5	37.3	59.5	57.8	52.9	51.2	52.9	51.1	47.1	39.8	47.8	45.1	37.6
うち動物性	g	23.7	19.0	32.1	29.6	25.2	23.8	25.2	24.6	23.1	19.4	23.0	22.2	18.3
コレステロール	mg	285	201	318	363	300	277	295	308	289	254	284	278	244
炭水化物	g	241.3	165.4	243.2	243.4	225.9	230.0	238.2	251.2	258.8	247.8	245.1	257.4	243.3
食物繊維	g	14.5	8.3	12.8	12.4	12.5	12.6	13.2	15.8	17.3	15.7	15.0	17.2	14.9
水溶性	g	3.3	2.1	3.2	2.9	2.9	3.0	3.0	3.5	3.8	3.5	3.4	3.7	3.3
不溶性	g	10.6	6.0	9.2	9.1	9.1	9.2	9.7	11.7	12.7	11.7	11.0	12.7	11.1
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	571	381	532	691	601	472	493	606	707	550	579	650	543
ビタミンD	μg	7.3	4.0	6.3	7.2	5.2	5.3	6.4	8.3	9.4	8.4	7.6	9.3	8.2
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	9.0	4.2	6.2	6.3	7.6	7.9	9.4	11.3	9.6	9.9	9.6	10.7	9.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	6.5	4.2	5.9	6.2	6.3	6.3	6.4	7.1	7.2	6.2	6.6	7.0	6.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	2.5	0.0	0.3	0.1	1.3	1.6	3.0	4.2	2.3	3.7	2.9	3.7	3.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	0.0	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K	μg	228	117	164	175	187	202	209	260	291	243	241	277	234
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.57	0.55	0.85	0.81	1.58	1.11	1.37	1.51	1.62	2.49	1.71	2.31	2.39
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.54	0.83	0.79	0.77	0.73	0.78	0.83	0.82	0.73	0.78	0.80	0.69
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.79	0.00	0.00	0.01	0.80	0.37	0.58	0.67	0.80	1.75	0.93	1.51	1.68
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.01	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.42	0.77	1.22	1.11	1.82	1.22	1.41	1.50	1.49	1.54	1.49	1.78	1.34
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.08	0.76	1.18	1.09	1.00	0.97	1.04	1.16	1.18	1.08	1.09	1.17	1.04
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.34	0.00	0.03	0.02	0.81	0.25	0.37	0.34	0.31	0.46	0.40	0.61	0.29
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	13.2	7.4	11.1	12.0	12.2	12.5	13.8	15.2	15.1	12.9	13.8	14.7	12.2
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.87	0.66	1.02	1.03	1.78	1.20	1.63	1.89	1.93	2.97	2.03	2.93	2.53
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.05	0.65	0.96	0.99	0.95	0.93	1.01	1.16	1.22	1.09	1.08	1.21	1.04
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.81	0.01	0.06	0.04	0.82	0.26	0.62	0.73	0.71	1.86	0.94	1.72	1.47
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.1	3.7	5.0	5.8	5.3	4.8	5.6	6.8	8.0	6.3	6.4	7.7	6.1
葉酸	μg	294	157	227	259	250	247	263	326	363	328	308	359	318
パントテン酸	mg	5.01	3.64	5.60	5.12	4.66	4.56	4.83	5.33	5.48	4.93	5.03	5.36	4.78
ビタミンC	mg	130	52	79	85	109	103	100	158	171	151	140	172	138
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	103	50	72	75	75	74	80	117	137	128	110	137	122
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	22	0	3	3	30	19	19	34	29	21	25	30	14
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	5	2	4	6	5	10	1	7	5	2	5	5	2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.8	5.8	8.5	9.4	9.2	9.1	9.8	10.8	10.7	10.1	10.1	10.7	9.9
カリウム	mg	2,210	1,388	2,056	1,930	1,855	1,909	2,078	2,433	2,605	2,345	2,277	2,570	2,246
カルシウム	mg	501	396	614	443	408	428	457	528	564	519	499	558	502
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	492	394	610	437	397	420	452	518	556	505	490	549	486
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	5	1	1	4	7	4	3	8	3	8	6	5	9
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	1	4	2	3	3	3	1	4	5	4	4	7
マグネシウム	mg	231	142	210	206	197	204	226	258	268	240	239	266	230
リン	mg	906	643	995	909	826	829	886	973	994	893	913	976	858
鉄	mg	7.5	4.5	6.5	7.1	7.5	6.7	7.2	8.2	8.7	7.8	7.8	8.6	7.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	4.4	6.4	6.9	6.5	6.4	7.0	8.0	8.5	7.7	7.6	8.4	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.3	5.0	7.8	7.8	7.1	7.0	7.3	7.7	7.8	7.0	7.3	7.6	6.8
銅	mg	1.08	0.66	1.01	1.02	0.97	0.99	1.04	1.18	1.21	1.13	1.11	1.20	1.10
脂肪エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	25.5	27.9	29.5	29.0	28.3	27.3	27.0	25.6	23.8	21.8	24.9	23.2	21.3
炭水化物エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	59.6	58.0	55.8	56.4	57.2	58.4	58.4	59.1	60.7	63.1	60.1	61.3	63.9
動物性たんぱく質比率 <sup>*4</sup>	%	50.4	53.2	56.2	55.4	51.4	49.5	50.1	50.4	49.9	47.8	49.5	49.5	47.1

\*1 RE：レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE：ナイアシン当量

\*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第1表の3 栄養素等摂取量 標準偏差(女, 年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		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				
対象者数	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681	
エネルギー	kcal	468	339	451	433	474	470	475	468	454	426	461	450	419
たんぱく質	g	20.8	15.3	17.9	17.3	21.6	18.9	19.1	22.2	20.5	20.4	20.8	21.5	19.5
うち動物性	g	16.2	11.8	13.6	14.0	17.8	14.6	15.4	17.7	16.7	15.7	16.4	17.1	14.9
脂質	g	21.5	16.1	21.8	21.3	22.3	21.5	23.9	21.4	19.4	18.0	21.2	18.8	17.4
うち動物性	g	13.7	9.9	14.5	14.2	14.0	12.8	15.3	14.1	13.3	11.8	13.5	12.7	11.3
コレステロール	mg	177	134	174	169	186	168	178	185	179	168	178	176	171
炭水化物	g	70.9	46.1	66.7	66.6	66.7	70.1	66.9	69.8	71.6	69.2	70.2	71.5	69.0
食物繊維	g	6.9	3.8	5.2	5.2	5.4	5.8	5.8	7.5	7.1	7.4	7.0	7.8	6.5
水溶性	g	1.6	1.2	1.4	1.3	1.5	1.6	1.4	1.6	1.8	1.8	1.7	1.8	1.7
不溶性	g	5.3	2.8	3.8	3.9	4.1	4.3	4.2	6.2	5.2	5.8	5.4	6.1	4.9
ビタミンA	μgRE*1	869	269	427	1,643	1,338	576	516	830	1,155	657	870	1,108	618
ビタミンD	μg	8.5	4.5	6.3	8.4	7.3	6.5	7.9	8.8	10.3	9.1	8.8	10.2	9.2
ビタミンE	mg*2	21.0	2.2	3.8	2.8	16.9	16.6	24.9	30.7	15.7	24.1	22.7	19.7	26.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg*2	3.4	2.2	2.6	2.6	3.4	3.6	3.1	3.4	3.8	3.3	3.5	3.7	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg*2	20.6	0.0	2.9	0.7	16.4	16.2	24.6	30.5	14.9	23.8	22.3	19.0	26.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg*2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.3	0.6	0.5	0.1	0.5	0.1	0.4	0.5	0.2
ビタミンK	μg	183	106	117	113	158	171	165	196	204	189	189	200	185
ビタミンB1	mg	6.70	0.26	0.31	0.33	8.54	4.10	4.89	5.87	5.88	10.34	7.26	8.96	10.15
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.34	0.25	0.29	0.31	0.33	0.32	0.36	0.35	0.33	0.33	0.34	0.34	0.31
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	6.69	0.05	0.03	0.11	8.52	4.10	4.88	5.84	5.86	10.33	7.24	8.95	10.14
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.17	0.04	0.09	0.05	0.08	0.14	0.07	0.09	0.04	0.33	0.18	0.05	0.40
ビタミンB2	mg	3.23	0.36	0.52	0.51	8.39	2.18	2.88	2.43	2.03	3.03	3.50	3.66	1.76
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.36	0.46	0.47	0.53	0.43	0.47	0.49	0.50	0.44	0.48	0.48	0.43
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	3.20	0.05	0.25	0.20	8.40	2.14	2.84	2.38	1.94	2.97	3.46	3.60	1.67
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.09	0.00	0.01	0.00	0.07	0.05	0.06	0.10	0.02	0.15	0.10	0.05	0.18
ナイアシン	mgNE*3	6.6	4.0	4.6	5.1	6.0	5.7	6.6	7.2	6.9	6.4	6.7	6.9	6.1
ビタミンB6	mg	6.76	0.33	0.68	0.54	8.50	2.18	5.04	6.30	4.93	10.96	7.31	10.47	8.75
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	0.45	0.33	0.35	0.38	0.41	0.39	0.42	0.45	0.47	0.45	0.45	0.46	0.43
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	6.73	0.06	0.59	0.40	8.49	2.13	5.02	6.26	4.91	10.94	7.29	10.46	8.72
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.15	0.01	0.01	0.05	0.09	0.15	0.06	0.10	0.05	0.27	0.16	0.02	0.33
ビタミンB12	μg	6.7	4.2	4.3	7.5	6.4	4.9	6.6	7.2	8.5	6.3	6.9	8.7	6.0
葉酸	μg	154	71	95	177	144	125	126	149	174	149	154	179	140
パントテン酸	mg	1.80	1.43	1.64	1.66	1.72	1.69	1.66	1.81	1.89	1.76	1.80	1.87	1.75
ビタミンC	mg	217	37	81	85	257	195	144	341	229	165	231	206	135
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	32	53	54	54	53	55	78	84	88	79	85	87
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	190	5	24	28	234	142	133	322	205	133	205	179	94
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	64	17	57	62	76	122	19	66	61	30	66	49	27
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.1	2.5	3.0	3.4	3.6	3.5	3.7	4.3	4.2	4.3	4.1	4.4	4.3
カリウム	mg	884	528	715	696	709	740	808	897	915	897	892	931	870
カルシウム	mg	256	186	233	210	224	222	226	270	280	257	259	287	256
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	245	186	229	203	203	214	221	261	269	239	247	276	230
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	49	17	6	32	54	37	36	66	35	65	52	45	75
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	33	8	22	29	49	32	24	15	34	45	35	32	52
マグネシウム	mg	89	56	70	67	71	75	85	93	90	89	89	93	85
リン	mg	310	240	281	262	290	283	288	327	310	306	310	323	294
鉄	mg	5.6	2.4	2.4	3.0	15.9	3.0	2.9	3.6	5.3	3.0	6.0	5.4	2.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.0	2.3	2.3	2.5	2.8	2.6	2.7	3.1	3.2	2.9	3.0	3.2	2.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	4.7	0.4	0.1	0.3	15.7	1.3	0.6	1.7	4.2	0.3	5.1	4.3	0.2
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.6	0.8	0.7	1.9	0.7	0.7	0.6	0.4	0.2	0.5	0.5	0.5	0.5
亜鉛	mg	2.6	1.8	2.3	2.3	2.7	2.4	2.4	2.9	2.6	2.5	2.6	2.7	2.4
銅	mg	0.39	0.24	0.33	0.29	0.34	0.37	0.35	0.45	0.39	0.38	0.40	0.40	0.37
脂肪エネルギー比率*4	%	7.4	7.0	6.5	6.8	7.1	7.2	7.3	6.9	6.6	7.0	7.3	6.7	7.0
炭水化物エネルギー比率*4	%	8.3	8.2	7.3	7.5	8.0	8.1	8.1	7.9	7.7	8.3	8.3	7.8	8.4
動物性たんぱく質比率*4	%	13.7	13.3	10.3	11.4	14.5	14.2	13.7	13.3	13.1	14.3	13.9	13.3	14.7

第2表の1 栄養素等摂取量 平均値（総数、年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											
		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	(再掲) 20-49歳	
対象者数	9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877	2,784	
エネルギー	kcal	1,867	1,006	1,284	1,651	1,873	2,178	2,152	1,898	1,879	1,960	1,766	1,880
たんぱく質	g	68.1	35.3	44.9	59.3	68.7	77.4	74.5	68.4	66.3	73.4	65.7	66.7
うち動物性	g	36.1	19.1	24.9	34.0	39.3	44.0	42.8	37.7	35.0	38.5	33.2	35.5
脂質	g	52.1	30.1	40.3	54.7	59.7	71.1	68.4	58.9	55.0	52.1	42.6	55.9
うち動物性	g	25.9	16.4	20.1	28.8	32.1	38.3	35.4	29.5	26.5	25.6	21.3	27.1
コレステロール	mg	307	163	219	273	323	391	407	336	308	319	273	314
炭水化物	g	264.6	146.2	182.0	225.2	259.0	298.7	299.2	261.1	259.6	276.7	267.2	259.3
食物繊維	g	14.7	7.3	8.9	11.4	13.4	14.3	13.0	12.7	13.2	16.7	16.3	13.0
水溶性	g	3.4	1.8	2.2	2.9	3.3	3.5	3.0	3.0	3.0	3.7	3.6	3.0
不溶性	g	10.8	5.2	6.4	8.2	9.6	10.4	9.5	9.2	9.6	12.3	12.1	9.5
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	597	367	411	491	573	663	645	616	524	672	589	538
ビタミンD	μg	7.8	3.4	3.8	5.2	6.3	7.3	6.8	6.4	6.4	9.4	9.2	6.4
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	8.6	3.6	4.5	5.5	6.5	7.3	7.2	7.4	7.9	9.6	10.0	7.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	6.7	3.6	4.5	5.5	6.2	6.9	7.0	6.6	6.5	7.3	6.5	6.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	1.9	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	0.8	1.4	2.3	3.4	1.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	234	104	126	152	173	186	190	199	207	282	254	205
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.52	0.49	0.57	0.79	0.90	1.03	0.97	1.35	1.14	1.63	2.36	1.21
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.48	0.56	0.76	0.87	1.00	0.93	0.89	0.82	0.88	0.78	0.83
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.67	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.46	0.31	0.73	1.57	0.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.03	0.02	0.00	0.01	0.02	0.01	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.41	0.65	0.82	1.13	1.30	1.38	1.23	1.55	1.28	1.50	1.58	1.36
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.14	0.65	0.82	1.11	1.26	1.34	1.19	1.11	1.05	1.22	1.14	1.06
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.27	0.00	0.00	0.02	0.04	0.04	0.03	0.44	0.22	0.27	0.43	0.30
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	14.6	6.2	7.7	10.1	11.6	13.4	13.5	13.9	14.6	16.6	14.4	14.4
__ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.75	0.58	0.69	0.95	1.09	1.23	1.15	1.56	1.36	1.87	2.63	1.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.13	0.58	0.68	0.89	1.01	1.14	1.10	1.04	1.05	1.27	1.18	1.04
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.61	0.00	0.01	0.06	0.08	0.09	0.04	0.52	0.30	0.59	1.44	0.38
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01
__ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.8	3.0	3.7	5.0	5.3	5.9	5.6	6.1	5.9	8.1	7.2	5.9
葉酸	μg	302	137	165	202	237	265	261	260	267	353	341	265
パントテン酸	mg	5.35	3.16	3.94	5.24	5.97	6.39	5.83	5.18	5.04	5.69	5.28	5.05
ビタミンC	mg	118	48	55	72	77	89	89	92	93	145	148	93
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	47	53	65	71	80	76	72	77	121	129	76
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	15	0	0	2	4	4	3	16	12	20	17	14
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	1	1	6	2	5	11	3	3	5	1	3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	4.9	5.9	7.8	9.0	10.1	10.2	10.2	10.3	11.6	10.7	10.3
カリウム	mg	2,287	1,225	1,484	1,926	2,188	2,322	2,092	1,972	2,070	2,577	2,452	2,041
カルシウム	mg	511	345	422	599	678	646	484	435	442	549	533	438
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	505	342	419	596	674	641	480	429	437	543	522	433
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	0	1	0	1	1	3	4	3	4	6	3
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	5	2
マグネシウム	mg	244	126	149	194	225	240	224	215	228	276	255	225
リン	mg	974	549	692	928	1,062	1,135	1,031	931	923	1,048	957	922
鉄	mg	7.8	3.9	4.7	5.9	6.8	7.7	7.5	7.5	7.3	8.7	8.2	7.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	3.9	4.5	5.8	6.7	7.6	7.4	7.1	7.1	8.6	8.1	7.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.1	0.0	0.2
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	8.0	4.2	5.4	7.0	8.2	9.6	9.3	8.3	7.9	8.4	7.6	8.0
銅	mg	1.16	0.57	0.71	0.91	1.06	1.20	1.19	1.10	1.10	1.28	1.21	1.10
脂肪エネルギー比率 <sup>**4</sup>	%	24.9	26.4	27.7	29.4	28.6	29.1	28.5	27.6	26.1	23.8	21.4	26.5
炭水化物エネルギー比率 <sup>**4</sup>	%	60.4	59.8	58.2	56.2	56.6	56.6	57.4	58.0	59.6	61.1	63.7	59.2
動物性たんぱく質比率 <sup>**4</sup>	%	51.0	51.0	54.0	56.5	56.5	55.5	56.0	52.6	50.8	50.5	48.4	51.2

\*1 RE：レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE：ナイアシン当量

\*\*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである



第2表の1 栄養素等摂取量 標準偏差 (総数, 年齢階級別 (再掲))

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											
		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	(再掲) 20-49歳	
対象者数	9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877	2,784	
エネルギー	kcal	572	301	324	380	435	549	674	613	582	554	511	589
たんぱく質	g	23.7	13.8	13.3	15.4	16.5	21.4	23.1	26.4	22.5	23.8	22.7	23.7
うち動物性	g	18.4	10.6	10.7	11.9	13.1	17.2	18.4	21.3	17.5	19.2	17.4	18.7
脂質	g	23.4	13.3	15.8	18.5	19.1	25.3	27.7	26.4	23.9	21.9	19.5	24.6
うち動物性	g	15.4	9.0	10.1	11.9	13.1	17.9	18.9	17.6	15.4	15.1	13.0	16.1
コレステロール	mg	193	123	134	149	152	198	198	213	192	200	174	198
炭水化物	g	84.5	44.1	47.7	55.5	68.8	80.8	104.1	87.9	83.5	82.3	81.1	84.2
食物繊維	g	7.0	3.7	3.7	4.4	5.0	5.2	5.7	5.6	6.0	7.4	7.6	5.9
水溶性	g	1.7	1.3	1.0	1.3	1.3	1.6	1.6	1.7	1.6	1.7	1.9	1.7
不溶性	g	5.3	2.7	2.8	3.3	3.6	3.9	4.2	4.1	4.3	5.8	5.8	4.3
ビタミンA	μgRE*1	984	269	288	384	462	937	1,136	1,471	828	1,111	817	946
ビタミンD	μg	9.0	3.9	4.1	4.9	6.2	7.1	8.1	8.3	7.8	9.9	10.0	7.9
ビタミンE	mg*2	18.4	2.1	2.3	2.4	3.8	4.1	3.6	12.3	15.7	20.2	25.3	15.1
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg*2	3.4	2.1	2.1	2.4	2.6	2.7	3.1	3.3	3.4	3.5	3.6	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg*2	18.0	0.0	0.0	0.0	2.8	3.3	1.8	11.7	15.3	19.8	25.0	14.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg*2	0.4	0.0	0.9	0.1	0.2	0.0	0.0	0.8	0.4	0.3	0.1	0.4
ビタミンK	μg	188	92	106	117	122	116	124	166	162	212	199	165
ビタミンB1	mg	6.05	0.27	0.22	0.28	0.33	0.40	0.48	5.92	3.39	5.82	9.75	4.35
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.38	0.27	0.21	0.26	0.31	0.39	0.40	0.46	0.38	0.38	0.36	0.40
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	6.01	0.00	0.05	0.03	0.04	0.03	0.16	5.90	3.37	5.70	9.74	4.33
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.61	0.03	0.02	0.09	0.09	0.09	0.17	0.06	0.08	1.04	0.24	0.08
ビタミンB2	mg	2.66	0.36	0.33	0.48	0.52	0.60	0.55	5.80	2.03	1.99	2.89	3.61
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.36	0.33	0.44	0.43	0.53	0.50	0.63	0.49	0.54	0.48	0.53
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	2.59	0.00	0.05	0.22	0.27	0.29	0.23	5.78	1.98	1.88	2.82	3.58
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.15	0.00	0.00	0.01	0.03	0.04	0.10	0.05	0.04	0.24	0.11	0.05
ナイアシン	mgNE*3	7.6	3.9	3.4	4.1	4.5	5.3	5.5	7.3	7.1	8.2	7.8	7.2
ビタミンB6	mg	5.48	0.38	0.26	0.61	0.75	0.82	0.59	6.05	2.95	4.77	9.09	4.16
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.38	0.25	0.30	0.33	0.42	0.45	0.46	0.44	0.52	0.50	0.44
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	5.45	0.00	0.06	0.55	0.65	0.71	0.37	6.03	2.91	4.74	9.07	4.13
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.17	0.01	0.08	0.08	0.02	0.02	0.12	0.06	0.17	0.21	0.20	0.15
ビタミンB12	μg	7.6	3.6	3.9	4.5	4.2	5.8	6.2	8.3	7.0	8.8	7.1	7.2
葉酸	μg	169	66	65	83	92	130	146	178	148	182	163	151
パントテン酸	mg	1.99	1.39	1.33	1.51	1.63	1.85	2.07	2.16	1.89	2.02	1.94	1.95
ビタミンC	mg	174	33	36	78	57	99	121	184	136	225	148	153
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	76	33	31	44	43	59	56	56	56	81	90	56
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	143	0	5	20	27	27	24	162	105	200	112	126
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	56	7	15	64	26	73	107	55	65	59	22	63
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.4	2.3	2.3	2.7	3.0	3.4	3.6	4.3	4.1	4.6	4.6	4.1
カリウム	mg	909	521	506	624	668	729	842	795	792	942	940	793
カルシウム	mg	261	192	195	231	240	257	238	253	228	271	262	235
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	253	188	191	228	236	252	234	246	222	262	250	229
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	40	0	17	5	6	14	27	39	30	44	52	33
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	29	16	22	25	18	28	24	33	22	27	38	26
マグネシウム	mg	93	59	51	61	67	68	80	80	85	97	95	84
リン	mg	342	228	226	261	269	312	329	366	319	345	335	333
鉄	mg	4.8	2.5	1.9	2.2	2.4	2.5	3.0	10.9	3.2	4.1	3.2	6.5
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	2.5	1.8	2.1	2.2	2.4	2.7	3.1	2.8	3.3	3.1	2.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	3.5	0.0	0.4	0.1	0.1	0.0	0.2	10.5	1.3	2.5	0.5	5.8
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.3	0.8	0.6	0.6	0.7	1.6	0.4	0.5	0.3	0.6	0.5
亜鉛	mg	3.0	1.5	1.6	1.8	2.2	3.0	3.2	3.4	2.8	3.1	2.8	3.0
銅	mg	0.45	0.21	0.23	0.29	0.32	0.32	0.40	0.51	0.42	0.47	0.42	0.45
脂肪エネルギー比率*4	%	7.3	7.6	6.8	6.0	5.8	6.4	6.9	7.1	7.2	6.9	6.9	7.2
炭水化物エネルギー比率*4	%	8.2	8.7	7.8	6.7	6.5	6.8	7.5	8.1	8.2	8.0	8.2	8.2
動物性たんぱく質比率*4	%	13.7	14.2	12.3	10.6	10.0	11.1	12.1	14.3	13.7	13.5	14.2	13.9

第2表の2 栄養素等摂取量 平均値（男，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											
		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	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4269	48	117	140	126	140	122	405	974	1369	828	1311	
エネルギー	kcal	2077	1066	1362	1735	1998	2339	2515	2135	2095	2190	1962	2105
たんぱく質	g	74.5	36.5	46.9	61.5	72.7	82.7	86.2	76.0	73.1	79.9	72.1	73.9
うち動物性	g	40.0	19.8	25.9	34.8	41.6	47.7	50.3	42.3	39.3	42.3	36.9	40.1
脂質	g	56.2	31.8	42.2	57.3	62.9	74.1	79.4	64.2	58.4	55.8	46.2	59.9
うち動物性	g	28.4	17.4	21.1	29.7	34.1	40.3	41.5	33.3	28.7	27.8	23.6	29.9
コレステロール	mg	333	175	229	282	336	411	455	365	334	344	296	342
炭水化物	g	291.2	155.4	194.6	237.8	278.6	325.3	350.5	295.9	288.7	302.0	291.8	290.0
食物繊維	g	15.0	7.4	9.3	11.7	14.3	14.8	14.0	12.8	13.4	16.8	17.0	13.2
水溶性	g	3.4	1.8	2.3	2.9	3.5	3.6	3.3	3.0	3.1	3.8	3.8	3.1
不溶性	g	11.0	5.3	6.7	8.4	10.3	10.8	10.3	9.3	9.8	12.4	12.6	9.6
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	626	379	445	527	636	712	642	607	572	686	639	567
ビタミンD	μg	8.4	3.1	3.5	5.4	6.0	7.9	7.0	7.2	7.0	9.9	10.3	7.1
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	8.1	3.7	4.8	5.7	7.1	7.3	8.1	7.3	7.1	8.8	10.0	7.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	6.9	3.7	4.7	5.7	6.6	7.3	7.8	6.8	6.8	7.5	6.9	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	1.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.5	0.4	1.2	3.1	0.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	240	116	132	158	192	184	217	210	208	290	269	210
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.47	0.48	0.61	0.81	0.98	1.11	1.13	1.21	1.02	1.71	2.19	1.08
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.91	0.47	0.61	0.79	0.93	1.07	1.09	1.00	0.89	0.95	0.85	0.91
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.54	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.21	0.13	0.72	1.34	0.16
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.01	0.00	0.02	0.03	0.04	0.02	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.40	0.65	0.85	1.14	1.40	1.50	1.35	1.36	1.24	1.50	1.62	1.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.21	0.65	0.85	1.14	1.35	1.43	1.30	1.20	1.11	1.28	1.22	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.19	0.00	0.00	0.00	0.05	0.07	0.03	0.16	0.12	0.20	0.40	0.14
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	16.1	6.0	7.9	10.6	12.0	14.6	15.5	15.6	16.2	18.4	16.3	16.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.62	0.57	0.72	0.94	1.18	1.40	1.29	1.43	1.31	1.82	2.21	1.36
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.22	0.57	0.71	0.93	1.08	1.24	1.25	1.11	1.14	1.36	1.29	1.14
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.39	0.00	0.00	0.00	0.10	0.16	0.03	0.32	0.16	0.44	0.91	0.21
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.5	3.0	3.5	5.3	5.6	6.4	6.0	6.7	6.7	8.9	8.3	6.7
葉酸	μg	312	136	171	209	258	270	275	266	281	361	356	277
パントテン酸	mg	5.74	3.29	4.16	5.42	6.39	6.81	6.63	5.61	5.43	6.02	5.73	5.47
ビタミンC	mg	106	45	54	72	81	94	96	77	82	122	143	81
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	45	54	69	74	79	79	69	77	112	132	75
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	6	0	0	0	6	6	3	6	5	6	12	5
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	0	0	3	2	9	14	2	1	3	0	1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	5.0	6.0	8.2	9.5	10.6	11.0	11.3	11.3	12.7	11.4	11.3
カリウム	mg	2374	1265	1549	1999	2348	2444	2324	2060	2160	2638	2588	2135
カルシウム	mg	524	360	442	610	745	678	535	455	442	553	550	444
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	520	356	438	607	740	674	535	453	440	548	544	442
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	0	0	1	0	2	0	2	1	2	2	2
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	4	4	3	5	3	0	0	1	2	4	1
マグネシウム	mg	258	128	155	204	239	253	248	230	244	291	273	241
リン	mg	1051	571	727	962	1132	1208	1175	1021	998	1125	1039	1004
鉄	mg	8.1	3.9	4.7	6.2	7.4	8.0	8.1	7.5	7.7	9.0	8.7	7.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.1	3.9	4.6	6.1	7.3	7.9	8.1	7.5	7.6	9.0	8.6	7.6
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	8.8	4.4	5.7	7.3	8.8	10.3	10.9	9.4	8.7	9.2	8.3	8.9
銅	mg	1.26	0.60	0.74	0.94	1.12	1.28	1.36	1.23	1.21	1.37	1.31	1.22
脂肪エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	24.1	26.2	27.3	29.4	28.2	28.1	28.3	26.7	24.8	22.8	20.9	25.3
炭水化物エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	61.4	60.2	58.8	56.3	57.1	57.7	57.8	59.1	61.0	62.5	64.3	60.5
動物性たんぱく質比率 <sup>*4</sup>	%	51.8	51.5	54.1	55.7	56.9	56.1	56.9	53.3	52.0	50.9	49.1	52.4

\*1 RE：レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE：ナイアシン当量

\*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第2表の2 栄養素等摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別 (再掲))

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		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		
対象者数	4,269	48	117	140	126	140	122	405	974	1,369	828	1,311	
エネルギー	kcal	607	311	343	390	414	573	676	648	617	566	541	625
たんぱく質	g	25.1	12.8	13.0	15.6	14.5	22.4	22.5	28.8	24.1	24.9	23.9	25.6
うち動物性	g	19.9	10.2	10.7	12.3	11.5	18.5	19.6	23.8	19.0	20.8	18.7	20.5
脂質	g	24.8	14.1	16.3	18.4	17.5	26.9	29.5	28.9	24.8	23.0	20.8	26.2
うち動物性	g	16.8	9.1	10.2	12.4	12.5	18.9	20.7	20.0	16.5	16.4	14.1	17.7
コレステロール	mg	206	115	140	159	143	198	211	235	208	216	178	216
炭水化物	g	90.7	46.6	50.6	58.8	67.9	80.2	108.0	93.5	89.2	87.6	88.1	89.8
食物繊維	g	7.1	3.1	3.9	4.1	5.0	5.0	5.9	5.9	6.1	7.5	7.7	6.1
水溶性	g	1.8	0.8	1.2	1.2	1.3	1.6	1.7	1.9	1.8	1.8	2.0	1.8
不溶性	g	5.3	2.2	2.9	3.1	3.6	3.6	4.3	4.2	4.4	5.9	5.8	4.4
ビタミンA	μgRE*1	1,100	288	316	458	567	1,158	554	1,525	1,059	1,213	981	1,070
ビタミンD	μg	9.4	3.3	3.6	5.1	5.3	7.7	8.2	8.9	8.3	10.1	10.9	8.5
ビタミンE	mg*2	14.8	2.1	2.4	2.5	4.6	2.7	4.0	7.1	4.6	14.6	26.8	5.5
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg*2	3.4	2.1	2.1	2.5	2.7	2.7	3.3	3.3	3.4	3.4	3.9	3.3
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg*2	14.4	0.0	0.0	0.0	3.9	0.3	2.4	6.0	3.2	14.2	26.4	4.3
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg*2	0.4	0.0	1.3	0.0	0.3	0.0	0.0	1.1	0.2	0.1	0.0	0.2
ビタミンK	μg	194	92	113	115	128	110	137	176	156	224	210	163
ビタミンB1	mg	5.22	0.20	0.23	0.28	0.32	0.45	0.52	2.33	1.19	5.75	8.95	1.65
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.42	0.19	0.22	0.26	0.31	0.45	0.42	0.54	0.42	0.41	0.38	0.45
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	5.13	0.00	0.00	0.00	0.05	0.04	0.19	2.25	1.11	5.52	8.95	1.57
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.87	0.04	0.03	0.08	0.09	0.10	0.24	0.04	0.03	1.53	0.03	0.04
ビタミンB2	mg	1.78	0.28	0.34	0.38	0.53	0.69	0.53	2.19	1.20	1.68	2.71	1.59
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	0.56	0.28	0.34	0.38	0.43	0.58	0.49	0.72	0.53	0.57	0.52	0.58
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	1.65	0.00	0.00	0.00	0.32	0.39	0.22	1.97	1.08	1.50	2.62	1.44
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.20	0.00	0.00	0.01	0.04	0.05	0.14	0.00	0.01	0.35	0.02	0.01
ナイアシン	mgNE*3	8.4	3.4	3.2	4.1	4.2	5.6	5.5	8.1	7.6	9.1	8.9	7.8
ビタミンB6	mg	3.50	0.25	0.27	0.31	0.80	1.04	0.54	3.02	1.30	3.54	5.91	2.01
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.25	0.25	0.29	0.30	0.44	0.47	0.50	0.46	0.56	0.53	0.47
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	3.44	0.00	0.00	0.00	0.75	0.96	0.23	2.94	1.21	3.49	5.87	1.94
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.20	0.01	0.11	0.11	0.03	0.03	0.15	0.00	0.21	0.30	0.02	0.18
ビタミンB12	μg	8.4	4.6	2.9	4.7	4.6	6.6	5.7	9.6	8.0	9.6	7.8	8.3
葉酸	μg	185	54	67	87	101	144	120	202	170	201	177	171
パントテン酸	mg	2.13	1.19	1.34	1.53	1.61	1.82	2.14	2.44	2.04	2.15	2.06	2.13
ビタミンC	mg	104	28	31	57	54	118	143	87	75	110	123	78
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	75	28	31	51	35	54	59	58	59	78	92	59
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	55	0	1	0	32	34	28	59	43	56	77	49
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	44	0	0	27	25	100	131	29	14	53	2	13
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.7	2.3	2.3	2.8	3.1	3.5	3.6	4.6	4.3	4.9	4.7	4.4
カリウム	mg	930	481	517	610	632	669	910	866	797	975	976	815
カルシウム	mg	266	180	220	230	252	257	253	280	232	264	269	246
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	261	170	213	230	246	253	253	280	228	258	262	243
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	25	0	0	6	0	19	0	21	20	33	27	21
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	23	20	30	26	24	30	0	4	13	28	28	11
マグネシウム	mg	97	47	53	60	61	65	83	88	86	101	98	87
リン	mg	360	206	232	267	249	308	330	410	337	360	351	359
鉄	mg	3.4	1.7	1.6	2.2	2.3	2.5	2.7	3.4	3.4	3.5	3.5	3.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	1.7	1.6	2.1	2.2	2.4	2.7	3.4	2.9	3.4	3.3	3.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	1.5	0.8	0.7	1.3
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.1	0.5	0.5	0.7	0.7	0.0	0.0	0.4	0.2	0.6	0.3
亜鉛	mg	3.2	1.4	1.6	1.8	2.1	3.3	3.3	3.7	3.0	3.3	3.0	3.3
銅	mg	0.49	0.20	0.23	0.26	0.30	0.32	0.41	0.62	0.45	0.51	0.45	0.51
脂肪エネルギー比率*4	%	7.2	7.7	6.5	5.6	5.2	6.1	6.6	7.2	7.0	6.8	6.8	7.1
炭水化物エネルギー比率*4	%	8.1	8.6	7.2	6.1	5.5	6.5	7.5	8.1	8.0	7.9	8.0	8.0
動物性たんぱく質比率*4	%	13.6	13.2	12.4	10.8	9.3	11.6	12.7	14.3	13.4	13.7	14.1	13.6

第2表の3 栄養素等摂取量 平均値（女，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										
		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	(再掲) 20-49歳
対象者数	4860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049	1,473
エネルギー	kcal	1,682	966	1,199	1,559	1,749	1,994	1,776	1,669	1,688	1,764	1,679
たんぱく質	g	62.5	34.4	42.8	56.8	64.7	71.3	62.4	61.0	60.4	67.8	60.2
うち動物性	g	32.7	18.6	23.8	33.2	36.9	39.8	35.1	33.2	31.2	35.2	31.5
脂質	g	48.5	29.0	38.2	51.9	56.6	67.5	57.0	53.7	52.0	49.0	39.8
うち動物性	g	23.7	15.8	19.1	27.9	30.2	36.0	29.1	25.9	24.5	23.8	19.4
コレステロール	mg	285	154	208	264	309	368	358	309	285	298	254
炭水化物	g	241.3	140.1	168.1	211.5	239.4	268.1	246.2	227.3	234.0	255.2	247.8
食物繊維	g	14.5	7.2	8.5	11.0	12.5	13.8	11.9	12.6	12.9	16.6	15.7
水溶性	g	3.3	1.8	2.1	2.8	3.0	3.4	2.7	3.0	3.0	3.7	3.5
不溶性	g	10.6	5.1	6.1	7.9	9.0	10.0	8.7	9.2	9.4	12.2	11.7
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	571	359	375	453	511	608	649	624	482	660	512
ビタミンD	μg	7.3	3.6	4.1	5.1	6.5	6.7	6.5	5.6	5.9	8.8	8.4
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	9.0	3.6	4.3	5.2	5.8	7.2	6.3	7.5	8.6	10.4	9.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	6.5	3.6	4.3	5.1	5.8	6.5	6.2	6.3	6.3	7.2	6.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	1.1	2.3	3.2	3.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg <sup>*2</sup>	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K	μg	228	95	119	145	154	189	163	189	205	276	243
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.57	0.49	0.53	0.76	0.82	0.93	0.80	1.49	1.24	1.57	2.49
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.49	0.52	0.73	0.80	0.91	0.77	0.78	0.75	0.82	0.73
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.79	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.70	0.48	0.74	1.75
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.03	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.42	0.65	0.78	1.12	1.20	1.25	1.10	1.73	1.31	1.50	1.54
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.08	0.65	0.78	1.07	1.18	1.23	1.07	1.02	1.00	1.17	1.08
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.34	0.00	0.01	0.05	0.02	0.02	0.03	0.71	0.31	0.32	0.46
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	13.2	6.4	7.5	9.5	11.2	11.9	11.5	12.3	13.1	15.1	12.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.87	0.59	0.66	0.95	0.99	1.04	1.01	1.69	1.41	1.91	2.97
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.05	0.59	0.64	0.84	0.95	1.04	0.95	0.97	0.97	1.19	1.09
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.81	0.00	0.01	0.12	0.05	0.00	0.05	0.72	0.43	0.72	1.86
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.1	2.9	3.9	4.7	5.0	5.2	5.1	5.6	5.2	7.5	6.3
葉酸	μg	294	138	159	194	217	258	247	254	255	346	328
パントテン酸	mg	5.01	3.08	3.69	5.03	5.55	5.90	5.00	4.75	4.70	5.41	4.93
ビタミンC	mg	130	50	55	73	72	84	82	107	102	165	151
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	103	48	53	60	68	82	72	76	77	128	128
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	22	0	1	5	2	2	2	27	19	31	21
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	5	1	2	8	2	0	8	4	5	6	2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.8	4.9	5.8	7.3	8.4	9.5	9.3	9.3	9.4	10.7	10.1
カリウム	mg	2,210	1,199	1,412	1,846	2,028	2,182	1,852	1,886	1,991	2,524	2,345
カルシウム	mg	501	336	400	588	610	609	431	415	442	547	519
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	492	333	397	583	608	604	423	406	435	538	505
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	5	0	2	0	1	0	5	6	4	6	8
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	3	0	4	1	5	3	3	3	3	5
マグネシウム	mg	231	124	143	184	210	225	198	201	215	263	240
リン	mg	906	535	654	889	991	1,051	882	844	857	984	893
鉄	mg	7.5	4.0	4.6	5.5	6.2	7.4	6.9	7.5	6.9	8.5	7.8
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	3.9	4.4	5.4	6.2	7.2	6.6	6.7	6.7	8.3	7.7
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.1	0.2	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.3	4.0	5.0	6.8	7.7	8.7	7.7	7.2	7.1	7.8	7.0
銅	mg	1.08	0.55	0.68	0.87	1.00	1.11	1.01	0.98	1.01	1.20	1.13
脂肪エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	25.5	26.5	28.2	29.4	29.0	30.2	28.8	28.4	27.2	24.6	21.8
炭水化物エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	59.6	59.5	57.6	56.0	56.1	55.4	57.0	56.9	58.4	59.9	63.1
動物性たんぱく質比率 <sup>*4</sup>	%	50.4	50.7	53.9	57.4	56.1	54.8	55.1	52.0	49.8	50.1	47.8

\*1 RE：レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE：ナイアシン当量

\*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第2表の3 栄養素等摂取量 標準偏差(女, 年齢階級別(再掲))

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		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		
対象者数	4,860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049	1,473	
エネルギー	kcal	468	290	280	348	421	458	417	475	473	460	426	474
たんぱく質	g	20.8	14.4	13.5	14.8	17.3	18.4	16.5	21.4	19.1	21.3	20.4	19.7
うち動物性	g	16.2	10.9	10.6	11.5	14.1	14.6	13.3	17.6	15.0	17.2	15.7	15.7
脂質	g	21.5	12.7	15.0	18.2	20.2	22.9	20.3	22.6	22.7	20.5	18.0	22.6
うち動物性	g	13.7	8.9	10.0	11.3	13.4	16.5	14.4	14.1	14.1	13.7	11.8	14.1
コレステロール	mg	177	127	128	139	160	196	171	185	173	182	168	177
炭水化物	g	70.9	41.6	40.1	48.4	64.3	70.1	67.2	66.6	68.7	70.8	69.2	68.2
食物繊維	g	6.9	4.1	3.4	4.7	4.9	5.4	5.3	5.3	5.8	7.3	7.4	5.7
水溶性	g	1.6	1.6	0.8	1.4	1.3	1.5	1.4	1.4	1.5	1.7	1.8	1.5
不溶性	g	5.3	3.0	2.6	3.4	3.5	4.1	3.9	4.1	4.3	5.7	5.8	4.2
ビタミンA	μgRE*1	869	257	250	279	314	589	1,523	1,418	547	1,017	657	820
ビタミンD	μg	8.5	4.2	4.6	4.8	7.0	6.4	8.1	7.6	7.2	9.6	9.1	7.2
ビタミンE	mg*2	21.0	2.2	2.1	2.3	2.5	5.3	2.8	15.8	21.1	23.9	24.1	20.1
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg*2	3.4	2.2	2.1	2.3	2.5	2.7	2.6	3.3	3.4	3.6	3.3	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg*2	20.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.8	0.8	15.4	20.7	23.5	23.8	19.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg*2	0.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.6	0.4	0.1	0.5
ビタミンK	μg	183	91	97	120	113	123	103	155	168	201	189	166
ビタミンB1	mg	6.70	0.30	0.20	0.28	0.32	0.29	0.35	7.99	4.50	5.87	10.34	5.77
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.34	0.31	0.18	0.25	0.30	0.29	0.31	0.33	0.34	0.34	0.33	0.34
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	6.69	0.00	0.08	0.04	0.03	0.00	0.13	7.98	4.49	5.85	10.33	5.76
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.17	0.01	0.02	0.11	0.08	0.08	0.06	0.07	0.11	0.07	0.33	0.10
ビタミンB2	mg	3.23	0.40	0.33	0.57	0.50	0.46	0.54	7.85	2.55	2.23	3.03	4.73
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.40	0.32	0.49	0.42	0.45	0.48	0.52	0.45	0.50	0.44	0.47
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	3.20	0.00	0.08	0.32	0.21	0.12	0.23	7.87	2.51	2.16	2.97	4.72
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.07	0.15	0.15	0.06
ナイアシン	mgNE*3	6.6	4.2	3.5	4.0	4.8	4.6	4.7	6.0	6.2	7.0	6.4	6.1
ビタミンB6	mg	6.76	0.45	0.26	0.82	0.68	0.67	0.60	7.96	3.86	5.61	10.96	5.40
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	0.45	0.45	0.25	0.30	0.35	0.37	0.37	0.41	0.41	0.46	0.45	0.41
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	6.73	0.00	0.09	0.79	0.53	0.05	0.48	7.95	3.82	5.58	10.94	5.37
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.15	0.01	0.00	0.00	0.01	0.02	0.06	0.09	0.11	0.07	0.27	0.11
ビタミンB12	μg	6.7	2.8	4.7	4.4	3.9	4.8	6.7	6.8	5.8	8.0	6.3	6.0
葉酸	μg	154	73	63	78	78	113	168	151	126	163	149	130
パントテン酸	mg	1.80	1.51	1.29	1.46	1.54	1.77	1.63	1.74	1.68	1.85	1.76	1.69
ビタミンC	mg	217	36	40	97	58	72	92	242	172	287	165	197
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	36	31	35	50	65	53	54	54	82	88	54
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	190	0	7	29	20	17	19	220	138	266	133	167
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	64	9	22	88	27	0	75	71	89	64	30	86
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.1	2.3	2.2	2.5	2.8	3.2	3.5	3.6	3.6	4.2	4.3	3.6
カリウム	mg	884	548	485	632	667	771	691	710	778	910	897	764
カルシウム	mg	256	201	162	233	207	253	209	223	224	276	257	225
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	245	199	163	227	206	247	199	205	218	266	239	215
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	49	0	24	3	9	0	39	50	37	52	65	42
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	33	13	3	24	9	26	34	46	28	27	45	34
マグネシウム	mg	89	66	49	61	70	69	69	70	81	91	89	79
リン	mg	310	242	213	248	272	295	254	292	287	318	306	288
鉄	mg	5.6	2.9	2.1	2.1	2.3	2.5	3.2	14.9	3.0	4.6	3.0	8.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.0	2.9	1.9	2.0	2.2	2.3	2.5	2.7	2.7	3.1	2.9	2.7
__鉄(補助食品:再掲)	mg	4.7	0.0	0.6	0.1	0.1	0.0	0.3	14.7	1.0	3.3	0.3	7.9
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.6	0.4	1.0	0.7	0.4	0.8	2.2	0.6	0.6	0.3	0.5	0.6
亜鉛	mg	2.6	1.5	1.6	1.8	2.1	2.4	2.2	2.6	2.4	2.8	2.5	2.5
銅	mg	0.39	0.21	0.23	0.31	0.32	0.30	0.29	0.34	0.36	0.42	0.38	0.36
脂肪エネルギー比率*4	%	7.4	7.6	7.1	6.3	6.3	6.6	7.2	7.0	7.2	6.8	7.0	7.2
炭水化物エネルギー比率*4	%	8.3	8.8	8.4	7.2	7.4	7.0	7.6	7.9	8.1	7.8	8.3	8.1
動物性たんぱく質比率*4	%	13.7	15.0	12.2	10.5	10.6	10.4	11.4	14.3	14.0	13.2	14.3	14.1

第3表 栄養素等摂取量 平均値（地域ブロック別）

1人1日当たり

栄養素等別	総数	地域ブロック別												
		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	
対象者数		9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494
エネルギー	kcal	1,867	1,848	1,884	1,860	1,888	1,962	1,828	1,871	1,878	1,883	1,914	1,822	1,842
たんぱく質	g	68.1	71.6	69.9	68.1	68.3	70.2	66.5	67.9	68.0	68.1	69.3	64.7	68.7
うち動物性	g	36.1	40.2	36.7	35.9	35.0	36.4	34.8	36.2	36.5	36.0	37.6	34.7	37.8
脂質	g	52.1	51.4	49.7	53.7	50.5	53.0	51.6	53.2	50.4	51.3	51.4	52.4	51.4
うち動物性	g	25.9	26.9	25.2	26.5	24.4	25.2	25.5	26.8	25.1	25.3	26.6	26.5	25.7
コレステロール	mg	307	332	314	292	293	308	304	317	310	314	328	309	326
炭水化物	g	264.6	260.5	270.9	260.5	275.6	281.6	259.4	262.3	267.4	269.8	275.9	257.8	254.6
食物繊維	g	14.7	14.5	16.8	15.0	15.9	16.5	13.9	13.5	13.5	14.2	14.8	13.4	13.9
水溶性	g	3.4	3.3	3.9	3.4	3.6	3.7	3.2	3.1	3.0	3.2	3.1	3.0	3.2
不溶性	g	10.8	10.8	12.2	11.0	11.6	12.2	10.2	9.9	10.1	10.4	11.2	9.9	10.2
ビタミンA	μgRE*1	597	545	675	617	623	576	591	545	550	575	588	475	749
ビタミンD	μg	7.8	10.5	10.0	7.6	9.0	8.8	7.3	6.7	7.9	7.5	9.1	6.1	6.5
ビタミンE	mg*2	8.6	9.0	7.6	8.6	8.6	8.3	9.0	9.0	9.1	8.5	9.0	7.7	8.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg*2	6.7	7.1	7.0	6.9	6.8	7.4	6.3	6.5	6.4	6.5	6.4	6.2	6.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg*2	1.9	1.9	0.6	1.6	1.8	0.8	2.7	2.5	2.7	2.1	2.6	1.4	1.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg*2	0.0	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K	μg	234	231	300	239	273	273	210	205	222	231	199	195	212
ビタミンB1	mg	1.52	1.89	1.30	1.63	1.78	1.01	1.71	1.47	2.17	1.43	1.13	1.39	1.02
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.87	0.84	0.86	0.88	0.86	0.81	0.81	0.81	0.80	0.82	0.79	0.81
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.67	1.02	0.46	0.76	0.89	0.12	0.85	0.66	1.32	0.62	0.30	0.59	0.20
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.05	0.00	0.04	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB2	mg	1.41	1.53	1.44	1.40	1.57	1.24	1.37	1.43	1.46	1.45	1.27	1.44	1.38
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.14	1.15	1.16	1.16	1.22	1.12	1.10	1.11	1.03	1.13	1.15	1.10	1.18
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.27	0.38	0.28	0.24	0.35	0.12	0.25	0.32	0.41	0.31	0.13	0.34	0.18
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02
ナイアシン	mgNE*3	14.6	15.1	15.4	14.9	15.0	14.5	14.0	14.5	14.3	14.3	15.3	13.1	14.8
ビタミンB6	mg	1.75	2.01	1.72	1.77	2.04	1.41	1.84	1.74	2.21	2.00	1.28	1.44	1.35
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.16	1.17	1.16	1.18	1.18	1.10	1.11	1.05	1.10	1.13	1.01	1.12
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.61	0.85	0.54	0.60	0.86	0.22	0.72	0.62	1.13	0.89	0.15	0.42	0.23
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	0.01	0.00
ビタミンB12	μg	6.8	8.6	7.8	6.9	7.6	6.8	5.9	6.0	6.4	6.7	6.7	5.7	7.4
葉酸	μg	302	281	318	310	340	324	292	286	278	300	287	264	321
パントテン酸	mg	5.35	5.57	5.62	5.43	5.64	5.63	5.10	5.23	4.94	5.27	5.16	5.14	5.33
ビタミンC	mg	118	105	108	125	128	136	112	116	107	115	103	120	122
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	93	95	106	112	118	100	92	85	95	100	87	102
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	15	11	8	14	15	4	9	23	22	17	2	29	20
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	1	4	5	1	14	3	2	0	3	0	3	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	10.4	11.7	10.6	10.9	11.4	10.4	10.0	10.6	10.1	10.3	9.7	9.9
カリウム	mg	2,287	2,303	2,468	2,324	2,423	2,496	2,186	2,194	2,149	2,290	2,215	2,084	2,238
カルシウム	mg	511	498	533	511	523	536	493	505	500	537	518	501	496
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	505	496	527	504	516	529	487	500	496	529	513	492	492
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	2	2	4	3	3	4	3	3	5	3	8	2
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	1	5	3	4	4	3	2	2	4	3	1	2
マグネシウム	mg	244	245	257	247	253	263	235	237	237	243	239	225	241
リン	mg	974	1,018	1,013	982	992	1,015	943	954	960	978	971	921	969
鉄	mg	7.8	7.4	8.1	7.9	8.2	8.2	7.8	7.8	7.3	7.6	7.9	7.1	8.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	7.4	7.9	7.7	8.1	8.1	7.6	7.5	7.2	7.5	7.7	7.0	8.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.0	8.1	8.1	7.9	7.8	8.3	7.8	8.1	8.3	8.0	8.0	7.8	8.0
銅	mg	1.16	1.20	1.25	1.15	1.22	1.24	1.13	1.13	1.14	1.16	1.14	1.09	1.17
脂肪エネルギー比率*4	%	24.9	24.7	23.6	25.7	24.0	24.2	25.1	25.4	24.0	24.2	24.0	25.4	24.9
炭水化物エネルギー比率*4	%	60.4	59.7	61.4	59.6	61.4	61.5	60.3	60.0	61.3	61.2	61.4	60.3	60.1
動物性たんぱく質比率*4	%	51.0	53.6	50.6	50.8	49.5	49.5	50.6	51.7	52.1	51.2	51.7	51.5	52.6

\*1 RE：レチノール当量 \*2 α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない \*3 NE：ナイアシン当量

\*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第3表 栄養素等摂取量 標準偏差 (地域ブロック別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	地域ブロック別												
		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	
対象者数	9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494	
エネルギー	kcal	572	553	558	550	580	587	559	599	631	555	620	576	587
たんぱく質	g	23.7	26.2	22.7	22.7	22.9	25.1	23.3	24.1	23.3	22.7	25.7	22.5	27.2
うち動物性	g	18.4	22.1	18.6	17.6	17.5	19.7	17.1	18.1	17.7	17.4	20.6	17.5	22.1
脂質	g	23.4	22.4	22.0	23.6	21.8	22.7	23.6	23.7	25.0	23.6	24.7	24.5	24.1
うち動物性	g	15.4	15.5	14.7	15.5	13.8	15.2	15.7	15.2	15.8	15.1	17.8	16.4	16.1
コレステロール	mg	193	236	187	183	173	202	191	187	205	200	229	190	198
炭水化物	g	84.5	81.3	82.6	80.2	87.3	89.7	83.1	87.3	95.4	84.1	90.6	81.1	83.7
食物繊維	g	7.0	6.2	7.9	7.0	6.8	7.6	6.3	6.5	5.6	6.7	10.2	5.9	6.4
水溶性	g	1.7	1.6	2.3	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.4	1.6	1.5	1.4	2.0
不溶性	g	5.3	4.7	5.7	5.4	5.1	5.7	4.7	4.8	4.2	4.9	9.1	4.5	4.7
ビタミンA	μgRE*1	984	654	1,230	1,020	814	647	1,103	843	715	816	807	388	1,710
ビタミンD	μg	9.0	12.6	10.8	9.1	9.7	10.2	8.2	7.4	8.8	7.2	10.2	6.1	7.0
ビタミンE	mg*2	18.4	12.7	6.6	12.8	13.8	10.8	25.0	22.3	22.3	22.9	36.0	9.7	20.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg*2	3.4	4.7	3.4	3.4	3.4	4.0	3.1	3.5	3.1	3.1	3.2	3.1	3.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg*2	18.0	11.9	5.7	12.2	13.3	9.9	24.8	22.0	22.1	22.7	35.8	9.2	19.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg*2	0.4	0.0	0.4	0.6	0.1	0.0	0.6	0.3	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	188	182	228	191	204	209	161	168	162	179	177	151	196
ビタミンB1	mg	6.05	6.51	4.51	6.66	6.78	1.20	6.98	6.79	9.20	4.71	2.70	5.48	2.68
__ビタミンB1(通常の食品:再掲)	mg	0.38	0.38	0.38	0.39	0.40	0.36	0.38	0.38	0.36	0.35	0.41	0.39	0.43
__ビタミンB1(補助食品:再掲)	mg	6.01	6.49	4.49	6.64	6.79	1.11	6.80	6.78	9.19	4.68	2.69	5.43	2.61
__ビタミンB1(強化食品:再掲)	mg	0.61	0.02	0.03	0.09	0.07	0.20	1.58	0.05	0.62	0.07	0.06	0.05	0.08
ビタミンB2	mg	2.66	2.88	2.17	1.82	2.39	1.49	2.10	4.76	3.02	2.03	1.00	3.52	1.61
__ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.61	0.58	0.53	0.54	0.46	0.49	0.51	0.45	0.49	0.55	0.48	0.58
__ビタミンB2(補助食品:再掲)	mg	2.59	2.76	2.09	1.72	2.34	1.38	2.01	4.75	2.98	1.92	0.83	3.46	1.41
__ビタミンB2(強化食品:再掲)	mg	0.15	0.00	0.01	0.07	0.03	0.04	0.24	0.03	0.23	0.09	0.00	0.05	0.45
ナイアシン	mgNE*3	7.6	7.8	9.2	7.3	7.7	7.4	7.3	7.4	6.7	7.4	9.2	6.2	8.3
ビタミンB6	mg	5.48	5.73	5.00	5.15	6.41	2.57	5.54	7.60	8.04	5.24	1.07	4.18	2.63
__ビタミンB6(通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.49	0.51	0.49	0.48	0.50	0.49	0.51	0.43	0.46	0.52	0.42	0.51
__ビタミンB6(補助食品:再掲)	mg	5.45	5.72	4.98	5.12	6.37	2.49	5.47	7.60	8.02	5.14	0.97	4.16	2.55
__ビタミンB6(強化食品:再掲)	mg	0.17	0.00	0.01	0.08	0.00	0.11	0.33	0.03	0.49	0.10	0.00	0.28	0.06
ビタミンB12	μg	7.6	11.1	8.4	7.8	7.7	7.7	6.5	6.5	6.2	6.2	6.6	7.0	9.4
葉酸	μg	169	174	166	174	170	164	163	167	119	178	156	129	216
パントテン酸	mg	1.99	2.15	1.99	1.98	1.99	2.05	1.89	1.98	1.72	1.96	1.96	1.96	2.22
ビタミンC	mg	174	109	120	165	129	167	120	204	176	157	83	349	182
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	76	69	71	80	77	102	73	68	67	69	78	68	79
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	143	78	75	126	101	37	72	180	160	135	23	342	162
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	56	25	60	67	14	128	61	32	0	27	0	33	4
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.4	4.2	4.9	4.4	4.3	4.5	4.6	4.3	4.8	4.4	4.2	4.0	4.0
カリウム	mg	909	849	957	907	947	980	872	909	757	931	948	792	883
カルシウム	mg	261	240	256	268	258	258	269	257	234	253	247	267	264
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	253	236	249	258	250	253	262	249	230	243	242	257	261
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	40	13	30	40	31	26	33	35	25	63	30	77	28
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	29	24	38	26	32	40	34	28	13	33	19	11	15
マグネシウム	mg	93	90	93	93	93	98	94	96	85	89	97	86	93
リン	mg	342	366	335	339	340	356	334	337	321	325	358	330	379
鉄	mg	4.8	2.9	3.3	4.2	3.3	3.3	3.5	9.5	2.9	3.0	3.3	2.9	3.6
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	2.9	3.1	3.0	3.2	3.3	3.3	3.3	2.9	3.0	3.2	2.8	3.5
__鉄(補助食品:再掲)	mg	3.5	0.2	1.2	2.9	0.5	0.3	0.5	8.9	0.1	0.1	0.7	0.8	0.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.6	0.6	0.4	0.5	0.7	0.7	0.2	0.4	0.4	0.1	0.4
亜鉛	mg	3.0	3.3	2.8	2.9	2.6	3.0	2.9	3.2	3.1	2.9	3.1	3.7	3.2
銅	mg	0.45	0.79	0.45	0.42	0.41	0.44	0.43	0.45	0.39	0.42	0.39	0.44	0.43
脂肪エネルギー比率*4	%	7.3	6.8	7.3	7.2	7.0	6.7	7.5	7.3	8.2	7.7	7.4	7.3	8.0
炭水化物エネルギー比率*4	%	8.2	7.7	8.2	8.1	8.0	7.9	8.3	8.1	9.0	8.6	8.7	8.2	8.9
動物性たんぱく質比率*4	%	13.7	14.5	13.9	13.7	13.3	13.5	13.5	13.6	12.7	12.8	13.7	13.6	14.7

第4表の1 食品群別摂取量 平均値 (総数, 年齢階級別)

1人1日当たり (g)

食品群別	総数	年齢(歳)											
		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	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168
総量	2,038.2	1,185.5	1,788.6	1,920.7	1,851.6	1,948.6	2,058.4	2,239.1	2,329.3	2,057.2	2,113.7	2,257.5	1,976.0
動物性食品	302.0	296.3	482.0	366.7	288.7	268.0	276.3	295.1	298.6	269.2	282.6	294.3	255.2
植物性食品	1,736.2	889.1	1,306.5	1,554.0	1,562.9	1,680.6	1,782.1	1,943.9	2,030.7	1,788.0	1,831.0	1,963.2	1,720.8
穀類	448.8	269.0	426.7	529.7	480.5	463.7	468.5	461.4	454.4	437.0	457.0	454.3	426.6
米・加工品	341.6	195.8	316.1	423.3	352.8	345.3	352.1	351.1	344.2	346.8	348.1	346.7	345.8
小麦・加工品	97.3	67.2	103.1	98.1	117.1	108.1	105.8	100.7	98.5	80.0	98.3	95.1	72.1
いも類	56.9	39.6	59.4	56.3	49.5	53.0	48.4	55.2	63.1	65.5	57.7	66.3	63.7
砂糖・甘味料類	6.7	4.1	5.3	6.6	5.6	5.7	5.8	7.4	7.9	7.6	6.9	7.6	7.6
豆類	56.2	28.5	45.8	40.1	41.7	46.2	51.5	63.2	70.3	65.9	59.5	68.4	64.3
種実類	1.8	1.1	1.7	1.5	1.2	1.2	1.6	2.1	2.6	2.0	1.9	2.5	1.6
野菜類	282.8	153.2	239.2	255.6	244.6	260.7	253.1	304.2	349.9	303.1	295.3	341.9	291.5
緑黄色野菜	93.4	51.1	72.0	79.7	76.5	82.4	77.5	100.7	119.5	107.0	98.4	120.0	101.9
その他の野菜	166.4	89.2	157.0	154.0	149.0	161.0	154.2	176.2	202.2	167.9	172.1	193.3	160.5
果実類	116.8	99.0	97.8	80.1	71.8	70.4	75.8	122.8	157.9	160.5	121.3	169.1	154.0
きのこ類	15.3	6.7	14.6	12.8	14.8	14.2	14.2	17.1	19.0	14.8	16.0	17.3	14.2
藻類	10.0	5.1	7.7	8.6	8.5	7.9	10.4	10.5	12.6	11.0	10.5	13.0	9.7
魚介類	78.5	30.8	53.8	62.0	63.6	62.7	72.7	91.5	103.0	88.4	84.1	100.4	83.9
肉類	77.7	55.5	92.8	125.7	109.2	91.9	89.7	80.3	66.1	49.4	75.2	60.0	45.0
卵類	33.6	23.6	36.3	46.9	36.2	33.0	34.1	35.2	32.2	31.2	33.2	31.5	30.6
乳類	111.2	185.5	297.9	130.6	78.3	79.1	78.6	87.0	96.3	99.5	89.0	101.5	95.2
油脂類	9.5	6.9	9.6	12.9	12.6	11.1	10.8	10.4	9.1	6.5	9.5	8.2	5.9
菓子類	26.8	30.8	38.5	34.9	24.6	24.4	26.2	26.0	24.7	24.7	25.1	23.7	24.6
嗜好飲料類	597.2	184.9	271.7	422.2	501.2	614.9	704.1	743.3	737.7	585.1	658.1	675.7	554.6
調味料・香辛料類	95.3	53.3	82.3	86.9	99.9	96.9	98.5	107.5	107.9	86.9	99.2	99.7	83.9
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	7.8	7.7	7.0	7.6	11.6	14.4	13.9	14.6	18.1	14.3	16.2	19.1

注) 穀類の内訳は、米・加工品+小麦・加工品+その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

第4表の1 食品群別摂取量 標準偏差 (総数, 年齢階級別)

1人1日当たり (g)

食品群別	総数	年齢(歳)											
		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	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168
総量	729.4	349.2	538.9	646.4	704.0	709.4	715.5	726.1	744.0	674.1	728.1	711.7	644.9
動物性食品	175.5	165.2	192.8	208.9	187.1	150.4	157.4	163.1	162.0	157.8	162.0	161.8	153.9
植物性食品	690.3	295.5	480.1	576.6	632.1	654.7	666.5	682.2	699.9	629.1	678.5	667.1	601.6
穀類	182.0	104.3	150.3	218.5	207.7	189.1	183.4	183.4	173.0	163.3	180.2	172.3	155.7
米・加工品	187.1	102.3	160.7	235.5	205.0	197.1	195.7	183.6	180.7	173.3	186.2	178.4	168.8
小麦・加工品	106.0	63.8	97.0	113.9	124.8	116.8	111.5	106.3	104.1	95.5	108.0	101.9	90.7
いも類	68.8	45.2	60.0	72.9	63.8	64.8	60.6	69.4	74.3	76.0	70.2	76.7	74.3
砂糖・甘味料類	8.6	5.9	7.0	9.2	8.0	7.2	7.4	9.5	9.7	9.2	8.8	9.3	9.7
豆類	70.0	35.2	53.8	50.7	56.7	70.6	66.2	74.4	77.6	75.3	72.9	77.5	71.1
種実類	6.5	4.6	4.8	4.8	4.6	4.9	5.5	7.6	8.5	6.5	6.8	7.9	4.7
野菜類	175.5	97.5	132.5	165.2	162.4	163.2	156.1	176.3	200.0	173.9	179.1	195.4	171.4
緑黄色野菜	86.0	46.0	53.6	71.4	77.2	78.5	69.5	89.6	100.7	94.1	89.7	101.3	92.6
その他の野菜	122.2	64.1	97.4	103.4	110.2	118.7	111.7	124.0	144.2	123.3	125.9	138.8	119.4
果実類	140.5	109.9	123.0	113.5	117.2	106.0	104.4	143.5	150.5	163.1	144.2	154.7	165.0
きのこ類	25.9	10.7	21.0	20.8	25.9	25.4	24.5	29.5	30.3	24.3	27.0	27.7	23.2
藻類	19.5	10.3	13.3	17.9	20.0	16.6	19.9	20.4	22.6	20.3	20.3	22.2	17.5
魚介類	73.6	36.5	52.8	64.3	70.1	66.1	72.8	77.9	80.6	72.1	75.6	79.4	68.7
肉類	70.4	42.2	67.2	87.3	87.3	70.6	71.5	72.1	62.2	53.3	69.8	58.5	50.6
卵類	34.1	25.3	34.2	37.0	36.2	34.5	35.0	35.3	33.3	32.6	34.2	32.2	33.4
乳類	145.3	153.8	174.1	174.5	140.8	114.1	123.1	125.2	126.2	124.3	125.3	125.8	123.3
油脂類	9.2	6.0	8.2	10.2	10.8	9.4	9.5	9.9	9.2	7.5	9.4	8.9	7.2
菓子類	48.2	39.5	54.2	55.1	50.1	48.9	49.8	48.7	44.2	46.5	47.5	43.6	46.3
嗜好飲料類	500.5	199.4	330.0	399.6	474.8	490.0	545.1	533.0	529.0	427.2	505.2	467.5	405.4
調味料・香辛料類	94.3	54.6	71.0	87.2	99.2	92.9	95.0	100.9	106.4	88.4	97.5	96.0	88.0
補助栄養素・特定保健用食品	49.4	28.1	28.7	31.0	34.9	51.2	58.7	49.2	49.7	58.5	52.3	52.6	61.4



第4表の2 食品群別摂取量 平均値 (男, 年齢階級別)

1人1日当たり (g)

食品群別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		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				
対象者数	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487	
総量	2,208.9	1,257.2	1,906.2	2,104.1	2,042.7	2,159.2	2,243.3	2,437.8	2,527.5	2,216.9	2,301.6	2,436.3	2,126.6	
動物性食品	324.0	317.4	511.0	415.6	321.5	291.3	283.9	308.2	310.4	289.6	299.8	311.2	272.5	
植物性食品	1,885.0	939.8	1,395.2	1,688.5	1,721.2	1,867.9	1,959.4	2,129.6	2,217.1	1,927.4	2,001.8	2,125.2	1,854.1	
穀類	520.3	296.1	465.9	629.8	586.2	549.5	546.3	544.5	524.8	493.2	533.1	516.4	476.9	
米・加工品	405.0	216.5	351.2	516.4	446.2	428.0	424.1	425.7	404.4	393.6	415.6	398.3	386.0	
小麦・加工品	103.4	72.0	106.4	106.8	123.4	110.1	108.1	108.8	105.8	88.2	104.8	103.4	80.0	
いも類	58.7	44.8	64.3	58.7	48.3	57.9	48.3	53.2	67.5	66.6	58.9	70.3	65.7	
砂糖・甘味料類	6.7	4.0	6.0	7.2	5.9	5.8	5.5	7.1	8.2	7.6	6.9	7.8	7.6	
豆類	58.4	28.1	46.2	42.1	43.9	51.8	50.4	64.3	76.9	68.4	62.3	72.3	67.3	
種実類	1.9	1.1	1.8	1.5	1.2	1.2	1.5	2.1	2.8	2.0	2.0	2.6	1.5	
野菜類	290.7	165.2	251.5	263.6	249.7	276.9	253.9	308.9	360.7	314.5	303.5	361.0	301.3	
緑黄色野菜	93.3	54.9	77.3	83.3	76.1	84.7	75.0	98.6	117.4	109.1	97.7	122.5	102.7	
その他の野菜	172.5	94.3	161.5	154.4	151.6	173.4	155.6	181.2	212.7	175.6	179.1	209.3	166.7	
果実類	103.1	94.7	96.4	74.8	48.8	62.3	64.0	94.0	134.5	161.8	105.8	160.5	159.2	
きのこ類	15.6	6.0	13.9	12.5	15.6	14.0	14.2	15.6	20.3	16.8	16.5	19.2	16.1	
藻類	10.4	5.6	8.2	7.0	9.2	8.7	11.1	10.7	13.0	11.8	11.1	13.2	10.7	
魚介類	87.9	30.7	56.3	66.2	74.0	73.1	84.7	101.9	116.7	100.4	95.7	111.6	96.0	
肉類	89.9	58.3	100.0	149.5	127.3	110.2	101.3	94.1	75.2	56.3	87.5	67.7	51.6	
卵類	35.8	24.8	38.4	47.4	39.7	36.5	35.5	37.6	34.4	32.8	35.5	32.8	32.9	
乳類	109.3	202.6	315.0	151.0	79.1	70.5	61.3	73.6	83.1	99.6	80.1	98.2	91.6	
油脂類	10.6	7.7	10.2	14.5	14.5	12.4	11.7	11.9	9.8	6.9	10.5	9.1	6.1	
菓子類	23.8	33.9	38.6	34.6	18.5	18.6	19.2	20.4	21.3	24.9	21.0	22.0	25.9	
嗜好飲料類	666.4	191.4	297.6	441.0	561.0	685.7	807.5	861.7	841.7	641.1	744.9	746.8	606.9	
調味料・香辛料類	105.9	53.9	88.2	94.7	111.8	112.4	112.1	121.5	121.0	94.1	111.4	109.4	88.4	
補助栄養素・特定保健用食品	13.5	8.1	7.7	8.0	8.1	11.8	14.8	14.6	15.5	18.3	14.7	15.5	21.1	

注) 穀類の内訳は、米・加工品+小麦・加工品+その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

第4表の2 食品群別摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別)

1人1日当たり (g)

食品群別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		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				
対象者数	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487	
総量	792.2	354.4	578.1	707.4	757.4	789.6	798.0	793.6	801.0	712.9	789.4	744.3	688.1	
動物性食品	187.1	172.4	197.6	238.8	211.6	161.1	159.9	169.4	165.8	166.3	170.4	169.3	160.7	
植物性食品	756.9	297.6	527.1	632.8	668.7	729.9	749.4	751.4	762.6	670.1	740.7	703.5	644.7	
穀類	198.4	114.0	163.9	231.8	219.6	200.4	197.1	196.8	180.8	176.1	193.5	181.5	166.7	
米・加工品	207.9	105.9	169.2	261.6	219.4	216.6	215.7	203.8	195.4	193.1	205.2	195.1	187.8	
小麦・加工品	115.2	71.1	103.2	123.2	136.5	128.9	121.8	114.6	114.1	103.4	117.7	109.2	100.1	
いも類	71.1	47.1	64.9	79.0	63.7	72.3	58.5	70.0	80.0	76.0	72.4	80.9	73.8	
砂糖・甘味料類	8.7	6.6	7.9	9.7	8.2	7.5	6.9	9.6	9.7	9.3	8.9	9.4	9.9	
豆類	73.1	34.5	52.4	54.7	56.8	81.0	68.2	73.6	84.0	78.3	76.8	80.4	73.7	
種実類	7.3	5.0	5.3	4.3	5.1	5.7	5.9	8.7	10.3	7.0	7.7	8.4	4.4	
野菜類	182.8	100.6	142.0	178.0	164.2	168.5	159.9	179.0	217.6	180.6	187.0	210.2	179.6	
緑黄色野菜	87.9	49.2	55.8	75.8	80.7	78.8	66.9	91.4	107.0	96.8	92.1	108.8	95.1	
その他の野菜	128.2	63.8	103.2	106.7	113.4	128.0	113.9	124.0	157.3	128.8	132.7	148.5	127.3	
果実類	136.0	103.0	116.3	112.8	96.6	111.3	100.6	134.7	142.7	165.2	140.5	153.6	168.6	
きのこ類	26.9	10.5	20.9	20.5	27.5	25.0	27.2	26.2	33.2	27.1	28.2	29.6	26.4	
藻類	20.4	11.8	13.9	17.9	22.1	18.2	19.3	20.6	23.6	22.2	21.4	23.5	19.3	
魚介類	80.9	36.7	52.7	72.9	73.8	74.3	82.7	83.8	89.8	79.6	83.3	85.7	78.1	
肉類	78.8	42.3	73.2	99.0	101.7	77.7	77.2	81.3	68.5	57.2	78.1	62.3	55.9	
卵類	36.0	24.6	34.7	39.8	38.9	37.8	37.3	39.0	34.6	32.5	36.2	32.5	33.3	
乳類	155.1	165.9	179.3	198.4	160.4	113.3	117.7	125.0	122.9	130.7	127.8	128.8	126.5	
油脂類	9.7	6.4	8.5	10.9	12.1	9.9	9.4	10.2	9.4	7.8	9.9	9.7	7.1	
菓子類	48.6	44.4	52.6	58.8	46.0	48.2	47.7	48.7	44.2	48.9	47.4	44.2	49.0	
嗜好飲料類	573.4	199.5	391.3	424.1	511.8	556.6	647.8	625.6	602.3	468.1	579.5	511.7	440.1	
調味料・香辛料類	103.8	56.8	78.3	89.9	107.9	109.4	103.7	110.9	116.6	96.0	107.8	101.9	94.2	
補助栄養素・特定保健用食品	51.3	29.3	29.1	36.6	35.7	50.8	60.4	56.7	56.5	55.8	54.6	51.9	61.6	

第4表の3 食品群別摂取量 平均値（女，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）											
		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	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681
総量	1,888.2	1,118.0	1,660.4	1,715.8	1,675.7	1,772.1	1,887.6	2,077.2	2,155.3	1,931.1	1,954.2	2,093.5	1,868.3
動物性食品	282.6	276.5	450.5	312.2	258.5	248.5	269.3	284.5	288.2	253.1	268.0	278.8	242.9
植物性食品	1,605.6	841.5	1,210.0	1,403.6	1,417.2	1,523.6	1,618.4	1,792.7	1,867.2	1,678.0	1,686.2	1,814.8	1,625.4
穀類	386.0	243.6	384.0	418.0	383.1	391.8	396.5	393.8	392.5	392.7	392.4	397.4	390.6
米・加工品	285.8	176.4	277.9	319.3	266.8	276.0	285.5	290.4	291.3	309.8	290.8	299.3	317.0
小麦・加工品	91.8	62.6	99.4	88.4	111.2	106.4	103.6	94.1	92.0	73.5	92.9	87.4	66.5
いも類	55.4	34.7	54.1	53.7	50.6	48.9	48.5	56.8	59.3	64.6	56.6	62.7	62.3
砂糖・甘味料類	6.6	4.3	4.5	5.9	5.4	5.5	6.1	7.7	7.7	7.6	6.9	7.4	7.7
豆類	54.3	28.8	45.3	37.9	39.7	41.6	52.6	62.2	64.5	64.0	57.1	64.9	62.2
種実類	1.8	1.0	1.5	1.6	1.1	1.2	1.6	2.1	2.4	1.9	1.8	2.4	1.7
野菜類	275.9	141.9	225.8	246.7	240.0	247.1	252.4	300.4	340.5	294.1	288.2	324.4	284.4
緑黄色野菜	93.5	47.6	66.2	75.6	76.9	80.5	79.8	102.5	121.3	105.3	98.9	117.6	101.4
その他の野菜	161.1	84.5	152.1	153.6	146.6	150.7	153.0	172.1	192.9	161.8	166.1	178.6	156.0
果実類	128.8	103.0	99.4	86.0	93.1	77.2	86.6	146.3	178.4	159.5	134.4	177.0	150.3
きのこ類	15.0	7.3	15.3	13.1	14.1	14.4	14.3	18.3	17.9	13.3	15.5	15.6	12.9
藻類	9.6	4.7	7.1	10.4	7.9	7.3	9.8	10.3	12.3	10.3	10.0	12.9	8.9
魚介類	70.2	31.0	51.0	57.4	54.1	54.1	61.6	83.1	90.9	78.9	74.3	90.0	75.3
肉類	66.9	52.9	84.8	99.2	92.6	76.6	79.0	69.1	58.2	44.0	64.8	53.0	40.3
卵類	31.6	22.4	34.1	46.4	32.9	30.1	32.9	33.2	30.2	30.0	31.3	30.4	29.0
乳類	112.9	169.3	279.2	107.9	77.6	86.3	94.6	98.0	107.9	99.5	96.6	104.6	97.7
油脂類	8.6	6.0	9.0	11.2	10.9	9.9	10.0	9.1	8.4	6.2	8.6	7.4	5.8
菓子類	29.4	28.0	38.3	35.2	30.2	29.3	32.7	30.5	27.6	24.5	28.5	25.2	23.7
嗜好飲料類	536.4	178.9	243.4	401.1	446.1	555.5	608.5	646.9	646.3	540.9	584.6	610.5	517.2
調味料・香辛料類	85.9	52.7	75.8	78.3	88.8	84.0	85.9	96.2	96.4	81.2	88.8	90.9	80.8
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	7.5	7.7	5.9	7.3	11.4	14.2	13.4	13.8	17.9	13.9	16.8	17.6

注) 穀類の内訳は、米・加工品+小麦・加工品+その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

第4表の3 食品群別摂取量 標準偏差（女，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）											
		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	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681
総量	632.5	331.1	460.4	498.0	600.2	578.7	580.2	621.1	641.8	613.4	629.3	638.1	589.5
動物性食品	162.1	155.9	182.5	152.4	155.7	137.9	154.9	157.1	157.9	148.8	153.0	153.2	147.8
植物性食品	596.3	286.1	401.9	464.0	558.8	536.7	529.8	578.0	593.9	571.5	583.1	594.8	549.8
穀類	138.7	87.2	120.5	132.4	136.7	144.2	134.6	139.0	139.1	137.0	138.4	141.3	136.5
米・加工品	145.5	95.0	141.5	143.6	145.2	147.0	146.6	138.4	147.9	145.8	145.7	146.5	147.3
小麦・加工品	96.9	56.0	89.7	102.2	112.8	105.7	101.0	98.7	94.0	88.3	98.7	94.2	82.9
いも類	66.6	42.9	53.7	65.6	63.9	57.5	62.6	69.0	68.8	76.0	68.4	72.5	74.7
砂糖・甘味料類	8.5	5.3	5.9	8.6	7.7	7.0	7.8	9.3	9.7	9.2	8.8	9.3	9.5
豆類	67.1	35.9	55.4	45.8	56.6	60.1	64.4	75.1	71.0	72.8	69.5	74.6	69.1
種実類	5.6	4.2	4.1	5.4	4.1	4.2	5.0	6.5	6.7	6.2	5.8	7.5	4.9
野菜類	168.6	93.2	120.2	149.6	160.8	157.5	152.7	174.1	182.7	167.9	171.8	179.0	165.1
緑黄色野菜	84.3	42.6	50.4	66.2	73.8	78.4	71.7	88.0	94.7	92.0	87.6	93.9	90.8
その他の野菜	116.3	64.1	90.6	99.9	107.3	109.4	109.7	123.9	131.0	116.5	119.5	127.6	113.4
果実類	143.3	116.1	130.1	114.3	130.0	101.1	106.8	146.2	154.2	161.6	146.0	155.3	162.5
きのこ類	25.0	10.8	21.2	21.2	24.3	25.7	21.8	32.0	27.5	21.7	25.9	25.7	20.5
藻類	18.6	8.6	12.6	17.8	17.8	15.2	20.5	20.2	21.7	18.6	19.4	21.0	16.1
魚介類	65.3	36.3	52.9	53.0	65.3	57.0	60.3	71.7	69.4	64.1	66.8	71.7	59.7
肉類	59.9	42.1	59.0	62.3	67.5	60.0	64.1	61.5	54.9	49.5	60.0	53.9	45.9
卵類	32.3	26.0	33.5	33.7	33.2	31.1	32.7	31.9	31.9	32.7	32.2	31.9	33.4
乳類	136.2	139.9	166.5	140.4	120.1	114.4	125.9	124.3	128.0	119.1	122.6	123.0	121.0
油脂類	8.7	5.5	7.8	9.1	9.1	8.9	9.6	9.4	9.0	7.2	8.9	8.1	7.2
菓子類	47.7	34.1	55.9	50.8	53.0	49.0	50.8	48.2	44.0	44.5	47.4	43.0	44.2
嗜好飲料類	417.1	199.5	244.0	370.4	431.4	417.6	406.7	419.9	435.4	386.4	418.4	412.6	374.5
調味料・香辛料類	84.0	52.7	61.6	83.6	89.3	74.1	84.4	90.3	95.1	81.5	86.4	89.5	83.2
補助栄養素・特定保健用食品	47.7	26.9	28.4	23.4	34.3	51.6	57.2	42.1	42.8	60.6	50.4	53.3	61.2

第 5 表の 1 食品群別摂取量 平均値 (総数, 年齢階級別 (再掲))

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		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
対象者数	9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877
総量	2,038.2	1,012.8	1,193.6	1,534.6	1,747.0	1,980.9	1,943.6	1,855.0	2,003.3	2,287.9	2,057.2
動物性食品	302.0	252.5	296.5	433.0	496.1	483.2	375.9	297.4	272.1	297.0	269.2
植物性食品	1,736.2	760.3	897.0	1,101.6	1,250.9	1,497.7	1,567.6	1,557.6	1,731.2	1,990.9	1,788.0
穀類	448.8	211.4	274.9	343.5	408.1	504.2	548.4	482.2	466.1	457.6	437.0
米・加工品	341.6	148.0	202.6	249.4	296.7	383.5	448.4	355.8	348.7	347.4	346.8
小麦・加工品	97.3	58.3	65.5	87.3	102.8	114.2	92.6	115.9	107.0	99.5	80.0
いも類	56.9	33.0	39.1	54.7	59.6	61.5	58.3	50.0	50.7	59.5	65.5
砂糖・甘味料類	6.7	2.5	4.4	4.8	5.4	5.9	6.4	5.8	5.7	7.7	7.6
豆類	56.2	26.7	27.4	38.3	45.2	50.6	36.8	42.4	48.9	67.0	65.9
種実類	1.8	0.6	1.1	1.4	1.6	2.0	1.6	1.2	1.4	2.4	2.0
野菜類	282.8	125.7	153.5	201.9	235.5	267.5	251.5	247.4	256.9	329.0	303.1
緑黄色野菜	93.4	47.0	51.1	59.1	74.6	78.4	78.9	77.2	80.0	110.9	107.0
その他の野菜	166.4	66.3	88.8	133.3	151.3	177.3	150.0	150.9	157.7	190.3	167.9
果実類	116.8	100.2	99.3	98.7	92.0	102.1	74.3	74.7	73.1	141.8	160.5
きのこ類	15.3	5.8	7.2	10.3	14.4	16.7	12.5	14.6	14.2	18.1	14.8
藻類	10.0	5.0	5.0	5.8	9.5	7.3	8.8	8.5	9.2	11.6	11.0
魚介類	78.5	23.9	33.1	43.6	55.4	57.0	60.7	63.8	67.7	97.7	88.4
肉類	77.7	40.6	57.3	74.9	81.6	115.8	127.2	111.2	90.8	72.6	49.4
卵類	33.6	18.6	24.6	28.2	35.0	43.6	50.2	36.8	33.6	33.5	31.2
乳類	111.2	168.4	180.6	284.8	323.0	265.5	136.4	84.2	78.9	92.1	99.5
油脂類	9.5	4.7	7.1	8.7	9.5	10.7	13.7	12.4	10.9	9.7	6.5
菓子類	26.8	23.7	31.9	40.0	36.0	39.4	32.9	26.7	25.3	25.3	24.7
嗜好飲料類	597.2	168.4	185.3	212.2	249.3	335.3	433.1	486.5	659.3	740.2	585.1
調味料・香辛料類	95.3	46.6	53.6	74.9	78.6	87.4	81.1	99.7	97.7	107.7	86.9
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	6.7	8.1	7.8	7.2	8.3	9.9	6.7	13.0	14.3	18.1

注) 穀類の内訳は、米・加工品+小麦・加工品+その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

第 5 表の 1 食品群別摂取量 標準偏差 (総数, 年齢階級別 (再掲))

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総数	年齢(歳)									
		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
対象者数	9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877
総量	729.4	326.7	315.5	392.9	470.8	613.5	650.6	694.4	714.4	737.1	674.1
動物性食品	175.5	167.2	162.9	172.2	179.5	216.1	210.7	190.8	154.0	162.5	157.8
植物性食品	690.3	268.7	277.2	336.2	410.3	550.7	585.0	622.0	662.4	693.1	629.1
穀類	182.0	75.6	98.0	104.0	122.7	166.3	225.1	206.6	186.3	177.9	163.3
米・加工品	187.1	76.6	102.0	112.1	143.0	179.3	239.3	207.3	196.4	182.0	173.3
小麦・加工品	106.0	50.0	63.6	78.7	91.9	111.4	107.1	124.9	114.2	105.1	95.5
いも類	68.8	43.3	46.1	56.6	55.4	63.4	73.6	65.0	62.8	72.2	76.0
砂糖・甘味料類	8.6	3.8	6.0	6.4	7.0	7.8	8.8	8.3	7.3	9.6	9.2
豆類	70.0	30.6	36.8	42.7	52.7	60.1	49.5	56.1	68.5	76.2	75.3
種実類	6.5	2.2	4.3	4.9	4.4	5.8	4.4	4.8	5.2	8.1	6.5
野菜類	175.5	84.6	91.2	112.9	122.7	149.2	167.2	162.3	159.7	190.8	173.9
緑黄色野菜	86.0	45.9	42.8	48.7	55.1	55.6	68.4	77.2	74.2	96.2	94.1
その他の野菜	122.2	49.7	58.6	83.2	86.5	111.6	102.0	109.6	115.3	135.9	122.3
果実類	140.5	111.5	104.8	114.5	112.8	139.5	99.9	120.3	105.2	148.3	163.1
きのこ類	25.9	8.6	11.9	15.1	20.7	24.0	19.5	25.5	24.9	30.0	24.3
藻類	19.5	11.9	9.9	9.5	15.8	12.6	16.1	20.2	18.4	21.6	20.3
魚介類	73.6	29.2	38.5	43.9	51.3	58.9	65.1	69.1	69.7	79.6	72.1
肉類	70.4	32.5	42.7	46.3	53.5	83.5	85.3	87.9	71.1	67.3	53.3
卵類	34.1	23.4	25.2	28.3	32.1	38.1	38.2	35.9	34.7	34.3	32.6
乳類	145.3	150.4	158.0	157.1	162.5	191.3	177.5	145.8	118.7	125.8	124.3
油脂類	9.2	4.4	6.0	7.3	7.7	8.9	10.4	10.6	9.5	9.6	7.5
菓子類	48.2	30.4	41.1	50.7	51.9	57.4	51.7	52.1	49.4	46.3	46.5
嗜好飲料類	500.5	186.1	202.5	207.9	275.9	426.4	419.5	460.7	520.0	530.8	427.2
調味料・香辛料類	94.3	47.6	53.5	69.6	68.3	74.0	81.4	98.9	94.0	103.9	88.4
補助栄養素・特定保健用食品	49.4	26.8	30.2	25.8	29.0	29.9	37.3	32.5	55.1	49.4	58.5

第5表の2 食品群別摂取量 平均値（男，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢(歳)									
		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
対象者数	4,269	48	117	140	126	140	122	405	974	1,369	828
総量	2,208.9	1,086.6	1,245.6	1,607.6	1,865.9	2,128.4	2,191.3	2,026.7	2,202.2	2,487.3	2,216.9
動物性食品	324.0	279.0	319.9	435.8	533.7	522.8	442.5	329.1	287.5	309.4	289.6
植物性食品	1,885.0	807.6	925.7	1,171.8	1,332.2	1,605.6	1,748.8	1,697.6	1,914.7	2,177.8	1,927.4
穀類	520.3	234.8	299.2	367.0	434.6	564.1	657.9	585.1	547.9	533.6	493.2
米・加工品	405.0	167.3	225.0	262.1	321.3	439.6	552.3	447.2	426.0	413.9	393.6
小麦・加工品	103.4	66.3	63.9	97.4	103.7	117.1	98.8	123.0	109.1	107.2	88.2
いも類	58.7	40.8	41.8	57.0	69.6	65.1	62.9	48.8	53.0	61.1	66.6
砂糖・甘味料類	6.7	2.2	3.9	5.3	6.7	6.4	6.6	6.3	5.7	7.7	7.6
豆類	58.4	23.4	28.3	40.2	51.7	43.7	38.4	44.7	51.1	71.2	68.4
種実類	1.9	0.4	0.9	1.7	1.5	2.4	1.9	1.2	1.3	2.5	2.0
野菜類	290.7	143.5	165.1	202.1	256.1	280.3	271.8	249.5	265.1	337.5	314.5
緑黄色野菜	93.3	50.0	55.9	60.6	83.3	83.2	83.1	77.4	79.8	109.0	109.1
その他の野菜	172.5	73.2	94.6	129.0	160.8	182.8	158.1	151.0	164.3	198.6	175.6
果実類	103.1	87.1	93.2	101.1	96.1	95.4	73.0	53.7	63.1	116.4	161.8
きのこ類	15.6	3.7	7.3	10.2	13.0	15.9	12.5	15.0	14.1	18.2	16.8
藻類	10.4	6.5	5.5	6.0	10.9	6.8	7.3	8.7	10.0	12.0	11.8
魚介類	87.9	23.4	33.5	45.0	56.8	60.1	69.0	71.9	79.0	110.1	100.4
肉類	89.9	42.8	60.7	74.3	88.6	127.7	155.9	129.1	105.7	83.7	56.3
卵類	35.8	21.5	25.7	30.4	36.1	45.1	53.3	39.2	36.0	35.8	32.8
乳類	109.3	190.3	199.2	284.5	351.3	288.7	162.5	87.7	65.8	78.9	99.6
油脂類	10.6	5.9	7.5	9.2	10.0	11.6	16.0	14.0	12.1	10.7	6.9
菓子類	23.8	24.8	36.2	43.4	36.9	35.4	33.5	21.6	18.9	20.9	24.9
嗜好飲料類	666.4	186.4	176.8	241.6	254.9	376.4	470.4	532.0	748.0	850.7	641.1
調味料・香辛料類	105.9	44.4	52.0	82.2	83.2	94.2	86.6	111.4	112.2	121.2	94.1
補助栄養素・特定保健用食品	13.5	4.7	8.9	6.5	7.9	9.1	11.9	6.9	13.3	15.1	18.3

注) 穀類の内訳は、米・加工品＋小麦・加工品＋その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬け物

第5表の2 食品群別摂取量 標準偏差（男，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢(歳)									
		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
対象者数	4,269	48	117	140	126	140	122	405	974	1,369	828
総量	792.2	341.0	312.7	417.2	473.8	666.6	692.6	749.9	794.6	798.7	712.9
動物性食品	187.1	175.3	178.2	171.5	176.8	226.4	236.4	216.4	160.5	167.4	166.3
植物性食品	756.9	275.8	265.2	362.4	421.4	621.9	634.0	662.2	740.9	758.6	670.1
穀類	198.4	80.0	107.6	111.5	129.0	174.5	241.6	217.1	198.6	188.4	176.1
米・加工品	207.9	67.9	108.4	121.5	145.1	177.7	266.1	223.1	216.0	199.4	193.1
小麦・加工品	115.2	58.4	65.4	89.1	91.4	121.2	116.8	135.8	125.3	114.3	103.4
いも類	71.1	46.7	48.2	60.4	63.8	65.0	84.3	64.5	65.7	76.0	76.0
砂糖・甘味料類	8.7	3.9	6.3	7.3	8.5	8.2	8.9	8.8	7.2	9.7	9.3
豆類	73.1	23.0	36.5	46.9	56.6	50.4	54.3	56.5	74.7	79.7	78.3
種実類	7.3	1.4	2.7	6.3	4.4	6.8	5.1	4.7	5.8	9.6	7.0
野菜類	182.8	86.3	97.3	111.0	124.8	168.6	183.9	164.5	164.5	202.8	180.6
緑黄色野菜	87.9	49.4	46.7	48.5	56.2	60.3	66.1	82.5	73.1	100.7	96.8
その他の野菜	128.2	53.9	60.9	76.3	86.7	126.4	104.1	112.9	121.3	144.2	128.8
果実類	136.0	114.1	96.8	117.1	106.7	122.0	102.6	103.3	105.9	140.6	165.2
きのこ類	26.9	6.2	12.0	16.4	20.0	23.4	18.5	26.9	26.1	30.4	27.1
藻類	20.4	16.1	11.2	10.0	17.0	12.3	14.4	22.3	18.8	22.3	22.2
魚介類	80.9	26.5	40.5	46.9	48.6	58.0	76.0	72.8	78.9	87.5	79.6
肉類	78.8	34.0	45.5	41.2	50.1	95.9	95.8	102.1	77.5	75.1	57.2
卵類	36.0	21.9	25.5	29.7	32.2	38.2	41.2	38.3	37.5	36.7	32.5
乳類	155.1	154.9	179.1	145.6	170.2	204.4	201.4	167.1	115.6	123.9	130.7
油脂類	9.7	5.0	6.2	7.6	7.1	9.9	11.3	11.7	9.7	9.8	7.8
菓子類	48.6	35.8	46.5	55.9	50.5	49.5	57.3	49.4	48.0	46.3	48.9
嗜好飲料類	573.4	205.8	184.1	223.6	308.9	521.2	452.2	494.2	607.7	612.7	468.1
調味料・香辛料類	103.8	46.8	49.2	81.7	74.4	79.5	77.7	107.7	106.5	114.1	96.0
補助栄養素・特定保健用食品	51.3	15.9	34.4	20.9	30.2	33.8	45.0	32.7	55.9	56.6	55.8

第5表の3 食品群別摂取量 平均値（女，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢(歳)									
		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
対象者数	4,860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049
総量	1,888.2	963.6	1,136.1	1,454.7	1,628.1	1,811.7	1,687.4	1,688.6	1,828.3	2,118.8	1,931.1
動物性食品	282.6	234.8	270.7	429.9	458.6	437.8	307.1	266.6	258.6	286.4	253.1
植物性食品	1,605.6	728.8	865.4	1,024.8	1,169.5	1,373.8	1,380.4	1,422.0	1,569.7	1,832.4	1,678.0
穀類	386.0	195.9	248.0	317.8	381.6	435.4	435.1	382.6	394.1	393.1	392.7
米・加工品	285.8	135.1	177.8	235.5	272.2	319.0	341.1	267.2	280.7	290.9	309.8
小麦・加工品	91.8	52.9	67.4	76.3	102.0	110.8	86.1	109.1	105.0	92.9	73.5
いも類	55.4	27.8	36.1	52.2	49.6	57.5	53.5	51.1	48.7	58.2	64.6
砂糖・甘味料類	6.6	2.7	4.9	4.3	4.1	5.3	6.3	5.4	5.8	7.7	7.6
豆類	54.3	29.0	26.4	36.3	38.6	58.5	35.1	40.3	46.9	63.5	64.0
種実類	1.8	0.8	1.3	1.0	1.8	1.5	1.3	1.3	1.4	2.3	1.9
野菜類	275.9	113.9	140.8	201.7	215.0	252.8	230.5	245.4	249.7	321.8	294.1
緑黄色野菜	93.5	45.0	45.9	57.4	65.8	73.0	74.5	77.1	80.2	112.5	105.3
その他の野菜	161.1	61.7	82.5	138.0	141.8	171.0	141.5	150.9	151.8	183.2	161.8
果実類	128.8	108.9	106.1	96.1	87.8	109.9	75.7	95.1	81.8	163.4	159.5
きのこ類	15.0	7.3	7.1	10.5	15.9	17.5	12.5	14.2	14.3	18.1	13.3
藻類	9.6	4.0	4.4	5.5	8.1	7.8	10.3	8.3	8.5	11.3	10.3
魚介類	70.2	24.3	32.7	42.1	54.0	53.3	52.1	56.0	57.7	87.2	78.9
肉類	66.9	39.2	53.7	75.6	74.7	102.2	97.4	93.9	77.7	63.3	44.0
卵類	31.6	16.8	23.3	25.8	33.9	41.9	46.9	34.4	31.4	31.6	30.0
乳類	112.9	153.9	160.1	285.2	294.7	239.0	109.5	80.9	90.4	103.3	99.5
油脂類	8.6	4.0	6.6	8.1	9.1	9.8	11.3	10.9	10.0	8.7	6.2
菓子類	29.4	23.0	27.3	36.2	35.0	44.0	32.3	31.7	30.9	29.0	24.5
嗜好飲料類	536.4	156.4	194.7	180.2	243.7	288.2	394.4	442.4	581.3	646.6	540.9
調味料・香辛料類	85.9	48.0	55.5	67.0	74.1	79.7	75.4	88.3	84.9	96.3	81.2
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	8.0	7.1	9.1	6.5	7.4	7.8	6.6	12.7	13.6	17.9

注) 穀類の内訳は、米・加工品+小麦・加工品+その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

第5表の3 食品群別摂取量 標準偏差（女，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢(歳)									
		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
対象者数	4,860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049
総量	632.5	309.5	310.0	348.9	438.3	497.4	488.2	591.1	582.0	633.2	613.4
動物性食品	162.1	160.4	140.6	173.5	175.0	194.9	153.3	156.5	146.7	157.5	148.8
植物性食品	596.3	261.1	287.9	287.1	383.7	425.3	462.3	548.0	535.2	587.5	571.5
穀類	138.7	68.8	78.2	88.6	110.3	125.5	133.0	135.0	139.6	139.0	137.0
米・加工品	145.5	79.7	88.6	99.5	137.1	158.9	144.6	143.2	146.8	143.5	145.8
小麦・加工品	96.9	43.0	61.9	64.2	92.8	99.3	96.2	113.1	103.4	96.2	88.3
いも類	66.6	40.3	43.7	52.3	43.6	61.7	60.5	65.5	60.0	68.9	76.0
砂糖・甘味料類	8.5	3.8	5.6	5.3	4.8	7.4	8.7	7.8	7.4	9.5	9.2
豆類	67.1	34.8	37.2	37.7	47.8	69.0	44.1	55.7	62.5	72.9	72.8
種実類	5.6	2.6	5.5	2.5	4.4	4.4	3.4	4.8	4.6	6.6	6.2
野菜類	168.6	81.9	82.6	115.3	117.4	122.1	145.7	160.3	155.1	179.8	167.9
緑黄色野菜	84.3	43.7	37.5	49.0	52.7	49.3	70.6	71.8	75.2	92.1	92.0
その他の野菜	116.3	46.6	55.6	90.3	85.6	92.0	99.5	106.5	109.5	128.1	116.5
果実類	143.3	109.7	113.1	112.1	119.0	157.4	97.5	131.7	103.9	151.3	161.6
きのこ類	25.0	9.6	11.8	13.5	21.3	24.7	20.6	24.1	23.9	29.6	21.7
藻類	18.6	8.0	8.4	9.0	14.4	13.0	17.6	17.9	18.0	21.1	18.6
魚介類	65.3	31.1	36.2	40.5	54.0	60.0	50.4	64.5	58.7	70.6	64.1
肉類	59.9	31.6	39.2	51.4	56.1	64.3	60.3	67.4	62.0	58.3	49.5
卵類	32.3	24.2	24.8	26.7	32.0	38.2	34.6	33.3	31.9	31.9	32.7
乳類	136.2	146.7	128.5	169.3	149.7	172.2	144.7	121.7	120.2	126.3	119.1
油脂類	8.7	3.8	5.9	6.9	8.3	7.6	8.9	9.1	9.2	9.2	7.2
菓子類	47.7	26.3	33.9	44.3	53.5	65.2	45.5	54.1	49.9	46.0	44.5
嗜好飲料類	417.1	172.1	221.5	184.7	239.7	275.4	380.8	421.7	413.0	428.1	386.4
調味料・香辛料類	84.0	48.4	58.0	52.5	61.5	66.6	85.0	88.2	79.2	92.8	81.5
補助栄養素・特定保健用食品	47.7	32.1	24.9	30.3	27.9	24.8	27.2	32.3	54.4	42.5	60.6

第6表 食品群別摂取量 平均値（地域ブロック別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	地域ブロック別											
		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
対象者数	9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494
総量	2,038.2	1,880.7	1,968.4	2,026.2	2,119.6	2,107.3	1,981.4	2,087.4	2,129.8	2,108.0	2,093.9	1,958.7	2,093.5
動物性食品	302.0	326.9	306.6	307.1	290.8	302.1	289.6	304.3	285.0	303.4	292.1	312.3	297.6
植物性食品	1,736.2	1,553.8	1,661.9	1,719.1	1,828.8	1,805.2	1,691.8	1,783.2	1,844.8	1,804.6	1,801.8	1,646.4	1,795.9
穀類	448.8	432.7	455.7	430.4	466.0	475.1	451.6	453.6	466.9	452.8	483.5	433.0	441.0
米・加工品	341.6	323.8	360.1	309.0	366.8	381.3	344.4	334.7	356.7	356.6	386.0	331.3	356.2
小麦・加工品	97.3	92.0	81.8	107.1	87.9	89.6	99.8	112.9	102.3	92.5	92.3	93.0	71.7
いも類	56.9	50.8	74.9	52.6	64.4	62.6	55.9	55.7	54.0	51.4	56.4	54.3	51.7
砂糖・甘味料類	6.7	6.9	6.8	6.1	6.6	6.1	6.4	6.8	8.9	6.5	7.6	7.7	7.1
豆類	56.2	49.3	61.6	51.9	60.4	55.8	57.6	52.5	56.3	66.9	57.9	50.6	65.8
種実類	1.8	1.3	1.2	2.1	1.4	1.4	2.2	1.9	1.8	2.4	1.7	1.9	1.4
野菜類	282.8	267.2	322.2	293.2	317.6	325.7	266.2	257.6	260.8	285.6	263.4	232.1	274.3
緑黄色野菜	93.4	83.4	114.3	97.0	102.5	109.8	86.1	86.9	86.4	96.1	85.1	70.6	89.5
その他の野菜	166.4	159.5	185.2	169.6	185.5	189.3	158.7	151.5	151.8	167.4	160.3	143.3	168.9
果実類	116.8	131.6	113.9	124.7	126.4	130.9	109.9	107.6	99.6	122.5	122.0	106.1	98.8
きのこ類	15.3	14.1	18.8	14.5	18.6	19.8	13.5	12.3	16.8	14.4	20.2	13.3	15.9
藻類	10.0	9.1	12.6	9.7	10.4	10.8	8.7	9.7	8.0	10.6	7.0	9.8	12.9
魚介類	78.5	96.1	91.8	75.8	76.3	88.4	72.8	71.9	79.1	82.4	89.5	67.6	78.9
肉類	77.7	80.2	65.6	80.1	70.7	72.8	78.2	85.3	83.9	68.6	77.2	78.5	85.3
卵類	33.6	33.2	35.5	29.9	32.7	31.9	35.1	35.1	33.1	36.4	37.7	35.7	34.3
乳類	111.2	116.5	112.6	120.0	110.0	108.3	102.6	110.8	88.5	115.1	87.1	129.4	98.2
油脂類	9.5	7.9	8.8	10.5	9.0	9.2	9.3	10.1	8.5	8.5	9.8	9.3	9.8
菓子類	26.8	30.2	23.3	29.2	30.5	26.7	24.7	26.0	30.4	28.7	23.9	25.2	20.0
嗜好飲料類	597.2	448.9	448.9	587.1	603.5	575.2	579.0	678.8	712.7	648.8	652.3	601.4	701.7
調味料・香辛料類	95.3	89.0	97.1	96.5	95.1	97.2	95.5	101.6	112.1	94.4	82.9	85.4	84.9
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	15.6	17.1	12.1	20.0	9.5	12.4	10.3	8.4	11.9	13.8	17.5	11.4

注) 穀類の内訳は、米・加工品+小麦・加工品+その他の穀類・加工品 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

第6表 食品群別摂取量 標準偏差 (地域ブロック別)

1人1日当たり (g)

食品群別	総数	地域ブロック別											
		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
対象者数	9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494
総量	729.4	626.5	700.6	710.6	754.8	735.4	705.4	783.8	770.7	755.4	741.8	658.4	781.5
動物性食品	175.5	187.6	181.8	178.3	174.1	180.6	167.4	164.9	143.0	176.0	168.8	195.6	177.0
植物性食品	690.3	580.0	665.5	669.2	722.5	704.7	667.1	736.2	732.8	715.0	693.4	613.5	750.0
穀類	182.0	167.0	179.3	172.5	190.6	179.2	174.6	195.2	203.7	189.6	173.2	175.8	195.6
米・加工品	187.1	180.3	189.2	174.8	196.0	190.5	176.7	197.2	206.9	196.9	184.4	180.7	186.2
小麦・加工品	106.0	102.6	99.8	111.8	103.9	105.5	108.2	113.5	101.0	102.4	98.9	89.2	88.9
いも類	68.8	69.6	85.8	64.8	72.1	70.2	67.2	68.0	61.8	64.2	69.0	62.0	64.4
砂糖・甘味料類	8.6	9.8	9.8	8.0	8.8	8.2	8.2	8.3	10.4	8.1	8.0	9.2	9.3
豆類	70.0	63.0	64.6	67.2	70.2	64.3	74.4	69.6	70.8	80.1	61.5	60.8	87.2
種実類	6.5	4.2	4.6	7.7	5.0	4.4	8.1	6.1	4.1	8.6	5.2	5.6	4.1
野菜類	175.5	155.9	191.6	182.5	186.8	185.2	166.1	167.1	143.6	183.4	165.3	130.3	174.1
緑黄色野菜	86.0	74.2	99.1	85.5	95.2	98.1	75.8	85.2	73.7	86.0	86.8	61.7	92.1
その他の野菜	122.2	113.1	130.5	125.0	128.7	128.6	123.0	113.5	107.3	123.8	117.3	101.2	123.4
果実類	140.5	147.3	143.0	142.9	141.5	178.4	128.6	129.0	119.8	148.1	158.0	130.4	126.3
きのこ類	25.9	23.5	30.4	25.9	32.0	28.8	20.3	23.2	25.0	25.4	28.0	22.4	27.4
藻類	19.5	17.7	24.1	18.9	18.1	24.0	16.0	19.6	15.4	19.6	14.7	20.0	22.8
魚介類	73.6	86.2	81.6	71.9	70.4	82.9	69.1	70.8	71.0	68.6	79.4	67.4	71.2
肉類	70.4	79.5	64.1	68.7	60.1	70.5	69.0	73.1	78.6	59.7	74.4	73.6	83.5
卵類	34.1	37.1	33.6	33.3	29.4	33.2	34.5	33.0	33.2	37.1	40.8	34.9	35.8
乳類	145.3	147.4	153.5	149.8	145.6	149.0	139.4	132.7	118.2	146.3	132.0	168.8	137.8
油脂類	9.2	8.3	9.3	9.7	8.8	7.9	8.7	9.8	8.3	8.4	10.3	9.2	10.1
菓子類	48.2	49.3	48.9	48.2	57.5	49.7	45.7	46.8	50.1	48.3	50.0	44.1	40.1
嗜好飲料類	500.5	442.5	486.0	483.6	484.3	510.7	470.2	530.1	533.0	497.7	483.1	446.8	608.7
調味料・香辛料類	94.3	83.7	89.8	90.2	91.3	87.6	99.3	105.5	106.6	105.1	90.5	84.3	86.8
補助栄養素・特定保健用食品	49.4	40.8	56.8	45.8	57.5	32.0	51.7	39.3	28.4	49.7	48.4	75.6	46.3