

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（全国，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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	8895	463	741	429	803	1053	1090	1346	1426	1544	7262	1370	910	
エネルギー	kcal	1904	1338	2009	2188	1894	1903	1961	1987	1956	1787	1912	1901	1720
たんぱく質	g	71.1	48.2	73.6	79.5	69.4	69.3	71.8	75.8	75.8	67.6	71.8	72.8	65.4
うち動物性	g	38.3	27.2	41.5	45.8	38.4	37.3	38.6	40.8	40.0	34.6	38.2	37.8	33.5
脂質	g	53.9	42.5	64.3	71.4	58.8	57.3	56.6	55.2	50.3	43.1	52.6	47.0	41.6
うち動物性	g	27.3	22.3	34.8	37.5	29.1	28.0	28.2	27.8	25.4	21.8	26.3	23.7	21.2
炭水化物	g	267.4	187.2	277.7	297.5	258.2	259.4	268.3	274.5	280.0	269.8	269.7	279.2	261.3
カリウム	mg	2392	1656	2404	2261	2070	2123	2288	2580	2765	2562	2446	2693	2518
カルシウム	mg	546	492	712	548	476	469	483	561	597	554	532	577	547
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	539	489	710	543	466	466	478	550	590	546	525	570	539
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	0	1	1	5	2	4	9	5	5	5	4	5
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	3	0	3	4	1	1	2	3	3	2	2	3
マグネシウム	mg	255	166	246	237	227	235	250	279	292	265	262	283	259
リン	mg	1018	755	1126	1093	953	962	996	1077	1098	989	1020	1059	960
鉄	mg	8.1	5.0	7.3	7.8	7.3	7.4	7.9	8.8	9.3	8.6	8.4	9.1	8.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	5.0	7.3	7.8	7.3	7.4	7.8	8.7	9.3	8.5	8.3	9.0	8.3
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	5.7	9.1	9.8	8.3	8.2	8.4	8.6	8.7	7.8	8.3	8.4	7.5
銅	mg	1.20	0.77	1.16	1.23	1.12	1.13	1.18	1.28	1.34	1.24	1.23	1.32	1.19
ビタミンA	μgRE*1	604	451	783	585	546	566	540	587	656	638	597	642	633
ビタミンD	μg	7.9	4.7	5.7	7.0	6.7	6.7	7.6	9.5	9.7	8.8	8.4	9.3	8.7
ビタミンE	mgα-TE*2	8.8	4.7	6.7	7.8	7.7	7.6	8.4	9.6	9.7	11.2	9.3	10.1	10.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE*2	7.0	4.7	6.7	7.7	6.9	6.8	7.0	7.5	7.5	6.7	7.1	7.1	6.6
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE*2	1.8	0.0	0.0	0.1	0.8	0.8	1.4	2.1	2.3	4.5	2.2	3.0	4.1
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE*2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
ビタミンK	μg	247	139	189	223	214	226	232	275	306	277	261	300	267
ビタミンB1	mg	1.44	0.65	0.96	1.05	1.12	1.20	1.25	1.48	1.67	2.23	1.56	1.89	2.26
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.61	0.94	1.02	0.91	0.85	0.89	0.91	0.90	0.80	0.87	0.85	0.77
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.55	0.03	0.02	0.03	0.20	0.35	0.35	0.55	0.75	1.38	0.67	1.00	1.46
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02	0.03	0.05	0.02	0.04	0.04
ビタミンB2	mg	1.42	0.92	1.36	1.31	1.24	1.37	1.39	1.49	1.53	1.60	1.46	1.52	1.64
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.18	0.88	1.33	1.26	1.12	1.09	1.14	1.21	1.26	1.18	1.17	1.22	1.15
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.22	0.04	0.03	0.05	0.10	0.28	0.24	0.26	0.24	0.39	0.27	0.28	0.46
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02	0.03	0.03	0.02	0.02	0.03
ナイアシン	mgNE*3	15.4	8.5	12.6	14.7	14.6	15.2	16.5	17.3	17.5	15.1	16.2	16.6	14.5
ビタミンB6	mg	1.80	0.82	1.21	1.23	1.31	1.45	1.88	1.84	2.11	2.65	1.96	2.41	2.69
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.16	0.76	1.12	1.15	1.05	1.08	1.14	1.26	1.32	1.21	1.19	1.29	1.18
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.61	0.06	0.08	0.08	0.25	0.36	0.72	0.54	0.75	1.40	0.73	1.10	1.47
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.02	0.04	0.04	0.04	0.03	0.03	0.04
ビタミンB12	μg	7.2	4.5	6.5	6.4	6.2	6.2	6.5	8.0	9.1	7.7	7.5	8.7	7.5
葉酸	μg	309	178	276	275	265	269	291	336	373	352	322	367	345
パントテン酸	mg	5.55	4.31	6.38	6.07	5.26	5.18	5.38	5.70	5.89	5.42	5.51	5.75	5.26
ビタミンC	mg	124	66	97	100	102	88	110	142	163	153	131	153	153
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	106	60	82	85	83	78	92	120	140	134	113	136	134
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	13	1	9	6	15	8	16	19	16	15	15	12	16
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	4	6	9	4	2	2	4	6	4	4	4	2
コレステロール	mg	318	224	348	417	325	313	321	340	317	286	316	306	276
食物繊維	g	15.2	9.6	14.4	14.0	12.9	13.3	14.6	16.6	18.1	16.7	15.7	17.6	16.4
うち水溶性	g	3.4	2.3	3.4	3.2	3.0	3.0	3.2	3.6	3.9	3.6	3.5	3.8	3.5
うち不溶性	g	11.1	6.9	10.4	10.3	9.3	9.7	10.7	12.2	13.2	12.3	11.5	12.9	12.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.0	6.1	9.6	10.7	10.4	10.7	11.1	12.1	12.2	11.5	11.5	12.1	11.1
脂肪エネルギー比率*4	%	25.3	28.1	28.5	29.3	27.7	26.8	25.9	24.9	22.9	21.4	24.5	22.0	21.4
炭水化物エネルギー比率*4	%	59.7	57.5	56.8	56.0	57.4	58.4	59.3	59.8	61.5	63.4	60.3	62.6	63.3
動物性たんぱく質比率*4	%	52.1	54.9	55.2	56.2	53.5	52.1	52.0	51.7	50.9	49.2	51.3	50.0	49.2

*1 RE：レチノール当量 *2 α-TE：α-トコフェロール当量 *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 (全国, 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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	8895	463	741	429	803	1053	1090	1346	1426	1544	7262	1370	910	
エネルギー	kcal	594	391	522	713	661	570	585	593	560	532	582	550	502
たんぱく質	g	24.8	16.3	20.7	26.2	26.0	23.2	23.4	26.6	25.0	23.4	24.8	24.6	22.5
うち動物性	g	19.0	12.4	15.9	20.9	19.7	18.2	19.1	20.9	19.2	17.5	19.2	18.6	17.0
脂質	g	24.2	17.2	23.3	29.3	26.7	23.8	23.6	22.8	22.0	20.6	23.6	21.2	20.2
うち動物性	g	16.1	11.1	15.7	19.4	18.4	15.5	16.7	15.9	14.6	13.4	15.7	14.1	13.0
炭水化物	g	88.7	54.5	74.9	111.3	97.0	83.0	92.0	86.8	84.9	83.8	87.5	86.3	78.4
カリウム	mg	983	607	728	875	859	795	853	962	1174	1055	1011	1209	990
カルシウム	mg	288	223	271	305	284	237	253	300	310	290	287	302	285
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	280	220	270	300	267	233	247	286	300	281	277	295	276
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	50	1	18	21	54	31	41	85	49	50	55	42	51
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	28	30	5	33	57	13	12	22	27	28	28	24	30
マグネシウム	mg	99	60	69	84	93	84	89	103	114	101	102	116	94
リン	mg	362	266	319	379	371	326	333	381	372	353	362	374	337
鉄	mg	3.4	2.0	2.6	2.8	3.3	3.0	3.2	3.6	3.8	3.6	3.5	3.8	3.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.4	2.0	2.6	2.8	3.3	2.9	3.0	3.4	3.7	3.5	3.4	3.7	3.3
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.6	0.0	0.4	0.1	0.3	0.6	1.0	1.0	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.2	0.0	0.2	0.3	0.5	0.4	0.2	0.2	0.7	0.4	0.6	0.6
亜鉛	mg	3.2	1.9	2.9	3.7	3.6	3.0	3.1	3.2	3.4	2.7	3.2	3.2	2.6
銅	mg	0.45	0.28	0.33	0.45	0.47	0.41	0.43	0.48	0.48	0.43	0.46	0.47	0.41
ビタミンA	μgRE	784	387	1193	580	904	811	717	532	813	774	758	754	855
ビタミンD	μg	9.0	6.0	6.9	7.9	8.7	8.5	9.0	10.7	9.5	8.9	9.4	9.6	8.5
ビタミンE	mgα-TE	20.4	2.2	2.8	3.6	14.0	10.5	15.8	18.0	23.8	34.7	22.5	25.4	35.2
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	3.5	2.2	2.7	3.5	3.3	3.5	3.5	3.9	3.5	3.6	3.7	3.6	
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	20.0	0.0	0.9	0.8	13.7	9.9	15.4	17.6	23.4	34.4	22.1	24.8	35.1
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.6	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0	0.6	0.2	0.3	1.2	0.6	1.2	0.6
ビタミンK	μg	193	114	117	166	162	178	170	206	224	214	201	226	206
ビタミンB ₁	mg	5.72	0.57	0.50	0.57	2.94	2.55	3.68	5.10	6.61	10.27	6.32	7.84	11.02
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.24	0.35	0.49	0.70	0.42	0.43	0.42	0.40	0.38	0.45	0.39	0.37
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.67	0.50	0.36	0.30	2.85	2.51	3.63	5.05	6.52	10.25	6.27	7.81	11.00
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.39	0.00	0.00	0.05	0.26	0.02	0.34	0.30	0.42	0.72	0.43	0.65	0.63
ビタミンB ₂	mg	2.10	0.57	0.79	0.71	1.07	2.21	2.20	2.22	2.32	2.84	2.29	2.32	3.33
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.35	0.49	0.56	0.57	0.49	0.51	0.47	0.51	0.49	0.51	0.50	0.49
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	1.97	0.43	0.62	0.42	0.87	2.11	2.12	2.06	2.12	2.76	2.17	2.17	3.27
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.31	0.00	0.00	0.01	0.20	0.07	0.18	0.37	0.46	0.42	0.34	0.37	0.39
ナイアシン	mgNE	8.3	4.6	5.4	6.5	8.2	8.1	7.7	8.5	9.0	8.7	8.5	8.8	8.9
ビタミンB ₆	mg	6.07	0.70	1.89	0.77	3.04	2.74	6.78	4.71	7.30	9.88	6.67	8.56	10.40
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.32	0.38	0.44	0.46	0.44	0.46	0.51	0.55	0.51	0.50	0.55	0.49
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	6.00	0.62	1.86	0.64	2.97	2.68	6.77	4.59	7.20	9.84	6.61	8.50	10.35
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.00	0.05	0.31	0.19	0.36	0.57	0.54	0.56	0.47	0.52	0.52
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	4.5	6.7	6.2	7.2	7.0	6.6	7.8	9.2	7.3	7.7	8.5	7.2
葉酸	μg	160	85	151	127	149	149	132	144	179	167	161	175	166
パントテン酸	mg	2.02	1.55	1.97	2.20	2.15	1.87	1.84	1.90	2.08	2.02	1.99	2.14	1.94
ビタミンC	mg	173	84	143	123	204	105	186	180	217	160	181	150	167
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	97	40	53	66	108	63	139	87	102	94	103	95	93
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	124	17	103	46	159	76	120	139	164	119	133	101	133
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	64	71	79	85	62	36	39	66	89	44	60	49	34
コレステロール	mg	194	130	185	227	205	185	196	212	180	178	193	181	176
食物繊維	g	7.8	4.2	4.8	6.2	5.9	5.8	7.9	8.3	9.9	7.8	8.1	8.7	7.3
うち水溶性	g	1.8	1.1	1.4	1.6	1.7	1.5	1.7	1.8	2.2	1.8	1.8	1.9	1.8
うち不溶性	g	6.1	3.0	3.4	4.7	4.3	4.2	6.5	6.7	7.8	5.8	6.4	6.3	5.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.8	2.5	3.2	4.1	4.7	4.4	4.6	5.1	5.0	4.8	4.9	5.0	4.7
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.1	5.6	7.3	7.4	7.2	7.5	6.8	6.9	6.9	7.4	6.9	6.9
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.1	6.2	8.4	8.3	8.1	8.5	7.9	8.0	8.2	8.4	8.2	8.3
動物性たんぱく質比率	%	13.3	12.8	10.1	12.9	13.7	13.5	13.7	13.2	13.3	13.7	13.6	13.3	14.0

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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	4163	229	365	218	399	508	500	623	648	673	3351	646	355	
エネルギー	kcal	2110	1348	2152	2452	2118	2130	2193	2215	2186	1984	2136	2087	1924
たんぱく質	g	77.2	48.9	78.3	86.7	76.1	76.1	78.6	82.6	82.8	73.5	78.4	78.5	71.5
うち動物性	g	42.1	27.4	44.4	50.1	42.2	41.5	43.1	45.2	44.4	37.7	42.3	41.1	36.9
脂質	g	57.9	42.5	68.4	77.7	63.9	61.0	59.4	59.0	54.3	46.5	56.5	49.7	45.6
うち動物性	g	29.8	22.4	37.6	41.5	32.2	30.0	30.2	30.3	28.2	23.8	28.8	25.6	23.5
炭水化物	g	294.0	189.2	298.4	339.8	290.4	292.9	299.4	299.6	305.3	295.4	297.7	301.0	287.7
カリウム	mg	2464	1704	2496	2387	2166	2211	2368	2608	2831	2683	2518	2763	2645
カルシウム	mg	554	523	760	597	487	462	487	549	590	568	531	585	555
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	550	519	758	590	481	460	482	542	588	564	527	582	552
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	1	6	1	4	6	1	2	3	2	1
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	4	0	6	1	1	1	1	2	2	1	2	1
マグネシウム	mg	268	172	257	253	243	249	265	293	307	284	277	297	278
リン	mg	1091	776	1195	1190	1028	1034	1073	1149	1179	1066	1095	1130	1040
鉄	mg	8.4	5.1	7.7	8.2	7.8	7.8	8.3	9.1	9.6	9.1	8.7	9.5	8.8
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.4	5.1	7.6	8.2	7.7	7.8	8.2	9.1	9.6	9.0	8.7	9.5	8.7
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.1	5.8	9.8	10.8	9.2	9.1	9.3	9.4	9.5	8.5	9.2	9.1	8.3
銅	mg	1.29	0.78	1.23	1.36	1.23	1.24	1.29	1.36	1.44	1.34	1.33	1.41	1.31
ビタミンA	μgRE	627	455	860	630	595	581	559	582	656	673	613	648	701
ビタミンD	μg	8.4	4.8	6.1	7.3	6.9	7.1	8.4	9.8	10.7	9.4	8.9	10.3	9.2
ビタミンE	mgα-TE	8.3	4.8	7.0	8.2	7.3	7.7	8.1	8.8	9.2	10.0	8.7	9.4	9.0
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	7.2	4.8	6.9	8.1	7.1	7.2	7.2	7.6	7.7	7.0	7.3	7.3	7.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	1.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.5	0.8	1.1	1.5	2.9	1.3	2.1	2.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	250	143	189	233	227	229	235	271	306	290	265	307	280
ビタミンB ₁	mg	1.50	0.63	1.02	1.18	1.12	1.18	1.36	1.61	1.44	2.72	1.64	1.69	3.17
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.63	1.02	1.16	1.03	0.92	0.96	0.97	0.96	0.85	0.94	0.89	0.83
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.01	0.01	0.07	0.26	0.38	0.62	0.45	1.83	0.68	0.78	2.28
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.01	0.03	0.03	0.04	0.02	0.02	0.05
ビタミンB ₂	mg	1.45	0.92	1.44	1.42	1.31	1.35	1.34	1.57	1.51	1.74	1.49	1.52	1.94
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.24	0.91	1.43	1.38	1.21	1.13	1.21	1.25	1.31	1.24	1.23	1.28	1.21
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.20	0.02	0.01	0.03	0.08	0.21	0.12	0.29	0.17	0.48	0.24	0.23	0.70
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.03	0.03	0.02	0.02	0.01	0.02
ナイアシン	mgNE	16.9	8.4	13.1	15.9	16.0	16.7	18.1	19.2	19.5	17.0	17.9	18.1	16.6
ビタミンB ₆	mg	1.87	0.81	1.19	1.29	1.27	1.42	2.07	1.97	1.99	3.13	2.06	2.23	3.64
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.25	0.77	1.17	1.22	1.13	1.17	1.24	1.35	1.43	1.32	1.29	1.38	1.30
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.60	0.04	0.01	0.07	0.11	0.24	0.82	0.57	0.52	1.78	0.74	0.82	2.30
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.01	0.05	0.04	0.03	0.03	0.03	0.04
ビタミンB ₁₂	μg	7.8	4.4	6.9	6.9	6.9	6.7	7.3	8.8	10.1	8.6	8.2	9.7	8.4
葉酸	μg	315	180	287	279	276	280	300	335	380	366	329	378	360
パントテン酸	mg	5.90	4.40	6.79	6.60	5.70	5.54	5.77	5.98	6.24	5.81	5.87	6.07	5.70
ビタミンC	mg	113	67	95	100	107	83	93	126	146	143	120	142	145
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	59	80	80	86	77	84	107	133	132	106	132	131
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	10	1	13	8	17	3	8	15	8	9	10	8	11
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	7	2	13	4	3	1	4	6	3	3	2	2
コレステロール	mg	342	220	366	436	349	338	345	370	347	308	342	333	302
食物繊維	g	15.4	9.8	14.6	14.2	13.3	13.5	14.8	16.3	18.3	17.4	15.9	18.0	16.9
うち水溶性	g	3.4	2.3	3.5	3.3	3.1	3.0	3.2	3.6	3.8	3.7	3.5	3.8	3.6
うち不溶性	g	11.3	7.0	10.5	10.5	9.6	9.9	10.8	12.0	13.6	12.8	11.7	13.3	12.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.8	6.2	9.9	11.5	11.4	11.7	12.2	13.1	13.0	12.1	12.4	12.8	11.6
脂肪エネルギー比率	%	24.5	27.9	28.3	28.2	26.9	25.5	24.2	24.0	22.1	20.7	23.6	21.1	20.9
炭水化物エネルギー比率	%	60.8	57.6	57.1	57.4	58.6	60.1	61.3	61.0	62.7	64.4	61.6	63.8	64.2
動物性たんぱく質比率	%	52.8	54.4	55.5	56.2	53.7	53.0	53.0	52.9	51.9	49.4	52.1	50.4	49.7

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-				
対象者数	4163	229	365	218	399	508	500	623	648	673	3351	646	355	
エネルギー	kcal	632	390	547	780	717	594	585	610	581	543	604	569	518
たんぱく質	g	26.4	17.0	21.8	27.9	28.8	24.7	24.6	27.7	26.0	24.2	26.2	26.4	22.1
うち動物性	g	20.4	13.2	16.9	22.5	21.5	19.2	20.7	22.0	20.5	18.4	20.5	20.3	17.3
脂質	g	25.8	16.6	24.8	32.7	29.4	24.8	24.5	23.0	23.5	21.9	24.9	22.4	21.8
うち動物性	g	17.3	11.7	16.9	22.1	20.2	16.3	17.7	16.1	15.7	14.4	16.7	15.2	13.9
炭水化物	g	95.0	53.5	77.3	122.6	105.4	88.5	93.5	94.5	88.9	85.7	92.1	88.2	82.4
カリウム	mg	980	644	744	928	891	842	869	968	1070	1093	1004	1128	969
カルシウム	mg	294	228	306	351	295	226	277	290	293	286	283	301	258
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	290	226	304	344	287	225	270	281	290	283	279	298	256
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	39	0	18	17	56	10	47	74	14	15	43	18	15
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	21	34	6	47	7	14	14	17	21	21	17	21	16
マグネシウム	mg	102	64	71	90	100	88	92	108	108	107	104	114	90
リン	mg	379	280	344	416	405	342	353	384	380	364	375	394	328
鉄	mg	3.6	2.1	2.9	3.1	3.5	3.2	3.6	3.7	3.6	3.7	3.6	3.9	3.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.5	2.1	2.8	3.0	3.5	3.1	3.2	3.6	3.6	3.6	3.5	3.9	3.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.6	0.0	0.5	0.2	0.4	0.2	1.1	1.0	0.2	0.5	0.7	0.2	0.7
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.1	0.0	0.2	0.2	0.4	0.5	0.1	0.1	0.6	0.4	0.2	0.8
亜鉛	mg	3.5	2.0	3.2	3.9	4.0	3.1	3.3	3.5	3.6	2.9	3.4	3.5	2.8
銅	mg	0.48	0.30	0.35	0.48	0.53	0.42	0.45	0.50	0.50	0.44	0.48	0.49	0.42
ビタミンA	μgRE	947	327	1583	700	1162	1001	687	612	899	962	892	873	1176
ビタミンD	μg	9.4	6.3	7.1	8.1	8.8	8.8	9.7	10.2	10.6	9.3	9.7	10.6	8.5
ビタミンE	mgα-TE	13.9	2.3	3.0	3.7	3.8	8.0	14.2	10.3	16.4	24.5	15.3	22.8	14.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	3.5	2.3	2.7	3.7	3.5	3.4	3.6	3.5	3.8	3.6	3.6	3.6	3.8
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	13.3	0.0	1.2	0.7	2.0	7.4	13.8	9.5	16.0	23.9	14.8	22.2	14.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.4	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.6	0.0	0.3	0.6	0.4	0.6	0.0
ビタミンK	μg	195	123	115	190	171	183	173	202	219	225	203	231	216
ビタミンB ₁	mg	5.86	0.26	0.42	0.58	1.15	1.98	4.56	5.71	4.83	11.77	6.52	6.90	13.45
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.50	0.26	0.40	0.57	0.90	0.41	0.48	0.45	0.42	0.40	0.51	0.40	0.39
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.81	0.03	0.12	0.15	0.59	1.94	4.51	5.64	4.70	11.76	6.47	6.88	13.42
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.37	0.00	0.00	0.07	0.37	0.00	0.22	0.35	0.51	0.59	0.41	0.44	0.76
ビタミンB ₂	mg	1.99	0.42	0.58	0.74	0.93	1.96	1.21	2.31	1.97	3.28	2.20	1.96	4.35
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.54	0.36	0.57	0.67	0.64	0.48	0.58	0.48	0.50	0.50	0.53	0.52	0.49
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	1.85	0.24	0.08	0.28	0.54	1.85	0.99	2.11	1.73	3.25	2.06	1.81	4.34
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.28	0.00	0.00	0.01	0.28	0.11	0.14	0.47	0.44	0.21	0.32	0.22	0.25
ナイアシン	mgNE	9.0	4.3	5.2	6.7	7.9	8.7	8.2	9.5	9.6	10.1	9.3	9.5	10.8
ビタミンB ₆	mg	6.24	0.68	0.43	0.75	1.15	2.22	7.73	4.90	5.70	11.64	6.94	7.32	13.59
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.33	0.40	0.47	0.47	0.47	0.50	0.53	0.58	0.52	0.53	0.57	0.49
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	6.18	0.59	0.16	0.60	0.85	2.11	7.72	4.78	5.57	11.61	6.87	7.26	13.54
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.41	0.00	0.00	0.00	0.44	0.27	0.27	0.65	0.56	0.38	0.46	0.44	0.44
ビタミンB ₁₂	μg	8.2	4.3	7.6	6.6	7.7	7.6	7.2	8.3	10.2	8.3	8.5	9.5	8.2
葉酸	μg	170	79	185	142	172	169	138	145	182	179	170	188	186
パントテン酸	mg	2.13	1.62	2.20	2.47	2.30	2.01	1.95	1.92	2.11	2.05	2.06	2.18	2.04
ビタミンC	mg	155	109	140	137	260	93	108	165	170	123	159	135	127
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	87	38	48	57	140	63	62	84	94	88	93	92	86
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	105	22	123	48	209	49	85	113	97	73	109	95	85
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	68	99	32	98	52	52	11	83	101	39	65	32	33
コレステロール	mg	206	133	192	251	225	195	215	219	191	182	204	192	179
食物繊維	g	8.0	4.3	4.7	6.1	6.4	6.1	8.3	7.2	10.8	8.2	8.4	8.8	7.1
うち水溶性	g	1.8	1.0	1.6	1.5	1.9	1.7	1.8	1.8	2.1	1.8	1.9	1.9	1.7
うち不溶性	g	6.3	3.2	3.3	4.6	4.7	4.4	7.0	5.3	9.3	6.2	6.7	6.6	5.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	5.1	2.4	3.3	4.2	5.2	4.9	4.9	5.6	5.1	5.0	5.2	5.3	4.5
脂肪エネルギー比率	%	7.2	5.7	5.6	7.5	7.1	6.9	7.0	6.7	6.7	6.7	7.1	6.7	6.7
炭水化物エネルギー比率	%	8.1	6.5	6.1	8.4	8.1	7.9	8.1	7.8	7.7	8.0	8.1	8.1	8.0
動物性たんぱく質比率	%	13.1	12.7	10.7	13.2	13.2	12.8	13.7	12.8	13.2	13.5	13.3	13.5	13.6

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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	4732	234	376	211	404	545	590	723	778	871	3911	724	555	
エネルギー	kcal	1722	1328	1870	1916	1673	1692	1764	1790	1764	1634	1721	1735	1590
たんぱく質	g	65.7	47.4	69.1	72.0	62.8	62.9	66.1	70.0	70.1	63.1	66.1	67.8	61.5
うち動物性	g	35.0	27.0	38.6	41.4	34.7	33.5	34.9	37.0	36.3	32.2	34.7	34.8	31.4
脂質	g	50.4	42.5	60.2	64.9	53.9	53.8	54.3	51.9	46.9	40.5	49.2	44.5	39.1
うち動物性	g	25.1	22.3	32.2	33.4	26.1	26.1	26.5	25.7	23.1	20.2	24.2	22.1	19.7
炭水化物	g	244.0	185.3	257.7	253.9	226.4	228.2	242.0	253.0	259.0	250.0	245.7	259.7	244.4
カリウム	mg	2329	1609	2314	2132	1976	2041	2220	2556	2710	2468	2385	2630	2438
カルシウム	mg	538	461	665	496	465	475	480	572	603	543	533	569	542
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	530	459	663	494	452	471	475	557	591	532	523	559	531
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	6	0	1	2	5	4	4	12	8	8	7	6	8
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	2	0	0	8	1	1	3	4	3	3	3	4
マグネシウム	mg	243	161	236	221	212	221	238	268	280	251	250	271	246
リン	mg	954	734	1058	993	878	895	932	1015	1030	929	955	996	908
鉄	mg	7.8	4.9	6.9	7.4	6.9	7.1	7.6	8.6	9.1	8.2	8.1	8.7	8.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	4.9	6.9	7.4	6.8	7.0	7.5	8.4	9.0	8.1	8.0	8.6	8.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	7.6	5.7	8.5	8.8	7.3	7.4	7.7	7.9	8.0	7.2	7.6	7.8	7.0
銅	mg	1.12	0.75	1.10	1.10	1.01	1.02	1.09	1.21	1.25	1.16	1.14	1.24	1.12
ビタミンA	μgRE	585	446	709	538	498	552	525	592	656	611	584	636	589
ビタミンD	μg	7.5	4.6	5.4	6.7	6.5	6.4	6.8	9.2	8.8	8.3	7.9	8.4	8.4
ビタミンE	mgα-TE	9.2	4.6	6.5	7.4	8.1	7.6	8.7	10.3	10.2	12.2	9.9	10.8	11.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	6.7	4.6	6.5	7.3	6.6	6.5	6.8	7.3	7.3	6.5	6.9	7.0	6.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	2.5	0.0	0.0	0.1	1.5	1.1	1.8	3.0	2.9	5.6	3.0	3.8	5.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
ビタミンK	μg	245	136	189	212	200	223	230	278	306	267	258	293	259
ビタミンB ₁	mg	1.38	0.66	0.90	0.91	1.12	1.23	1.16	1.37	1.87	1.85	1.50	2.06	1.69
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.60	0.87	0.87	0.79	0.79	0.83	0.86	0.85	0.75	0.81	0.82	0.73
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.56	0.06	0.03	0.04	0.33	0.43	0.31	0.49	1.00	1.04	0.66	1.19	0.93
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.02	0.05	0.02	0.05	0.03
ビタミンB ₂	mg	1.39	0.91	1.29	1.20	1.17	1.39	1.43	1.42	1.55	1.49	1.43	1.53	1.45
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.12	0.85	1.23	1.13	1.03	1.04	1.09	1.17	1.22	1.13	1.13	1.17	1.11
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.25	0.06	0.06	0.07	0.13	0.34	0.33	0.23	0.29	0.33	0.28	0.32	0.31
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.04	0.04	0.02	0.03	0.03
ナイアシン	mgNE	14.1	8.5	12.0	13.4	13.2	13.8	15.2	15.6	16.0	13.6	14.7	15.3	13.2
ビタミンB ₆	mg	1.74	0.84	1.23	1.17	1.35	1.47	1.72	1.72	2.21	2.28	1.87	2.58	2.08
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.09	0.76	1.08	1.08	0.97	1.00	1.06	1.18	1.23	1.12	1.11	1.20	1.10
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.62	0.08	0.16	0.09	0.38	0.47	0.64	0.51	0.94	1.11	0.73	1.34	0.94
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.04	0.05	0.03	0.04	0.04
ビタミンB ₁₂	μg	6.6	4.6	6.1	5.8	5.6	5.9	5.8	7.3	8.3	7.0	6.8	7.7	6.9
葉酸	μg	303	177	265	271	254	259	282	337	367	342	316	357	335
パントテン酸	mg	5.23	4.23	5.99	5.52	4.82	4.85	5.05	5.46	5.61	5.12	5.20	5.47	4.98
ビタミンC	mg	132	64	99	100	98	92	125	156	177	160	141	162	158
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	111	62	83	90	80	80	99	130	147	136	118	141	137
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	17	1	6	4	13	12	23	22	23	19	19	15	19
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	1	10	5	5	0	4	3	7	4	4	6	3
コレステロール	mg	297	228	331	398	301	289	301	314	292	269	293	283	259
食物繊維	g	15.1	9.4	14.1	13.7	12.6	13.1	14.4	16.8	17.9	16.2	15.6	17.3	16.1
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.3	3.1	2.9	3.0	3.2	3.7	3.9	3.5	3.4	3.7	3.4
うち不溶性	g	11.0	6.7	10.2	10.1	9.1	9.5	10.6	12.4	13.0	11.9	11.4	12.6	11.7
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.3	5.9	9.2	9.9	9.3	9.7	10.2	11.3	11.5	11.0	10.7	11.4	10.8
脂肪エネルギー比率	%	25.9	28.2	28.7	30.3	28.6	28.0	27.4	25.6	23.6	22.0	25.3	22.8	21.8
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	57.5	56.4	54.5	56.2	56.9	57.5	58.7	60.5	62.5	59.2	61.5	62.7
動物性たんぱく質比率	%	51.4	55.4	54.9	56.2	53.2	51.2	51.1	50.7	50.1	49.0	50.6	49.7	48.9

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-				
対象者数	4732	234	376	211	404	545	590	723	778	871	3911	724	555	
エネルギー	kcal	492	392	456	512	513	454	507	501	462	469	486	475	444
たんぱく質	g	22.0	15.6	18.5	22.0	21.0	19.7	20.6	24.2	22.5	21.6	22.1	21.8	21.8
うち動物性	g	17.0	11.7	14.2	18.0	16.9	16.3	16.8	19.1	17.3	16.3	17.3	16.4	16.5
脂質	g	22.2	17.7	21.0	23.6	22.8	22.3	22.4	22.2	20.0	19.1	21.9	19.7	18.7
うち動物性	g	14.6	10.6	14.0	15.0	15.9	14.4	15.7	15.4	13.1	12.4	14.5	12.8	12.2
炭水化物	g	75.3	55.6	66.7	77.1	75.7	63.1	82.1	72.9	75.1	76.7	75.5	79.6	70.8
カリウム	mg	980	565	701	798	817	740	833	957	1252	1016	1013	1275	996
カルシウム	mg	283	214	223	240	273	246	232	309	323	294	290	304	301
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	270	210	222	237	246	241	226	290	307	278	275	291	288
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	59	2	18	24	52	42	36	93	64	65	64	55	64
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	33	25	3	0	79	13	10	26	31	33	35	26	36
マグネシウム	mg	95	56	65	75	82	77	83	97	118	94	98	116	95
リン	mg	332	250	277	306	317	295	301	367	353	332	337	344	333
鉄	mg	3.3	2.0	2.2	2.5	3.0	2.8	2.8	3.4	3.9	3.4	3.4	3.7	3.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	2.0	2.2	2.5	2.9	2.6	2.7	3.3	3.8	3.3	3.3	3.5	3.4
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.8	0.8	0.9	0.6	0.5	0.7	0.6	0.5
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.2	0.0	0.2	0.5	0.7	0.3	0.2	0.3	0.7	0.5	0.7	0.3
亜鉛	mg	2.8	1.9	2.3	3.2	2.9	2.7	2.6	2.9	3.1	2.4	2.8	2.7	2.4
銅	mg	0.41	0.26	0.31	0.37	0.38	0.37	0.38	0.45	0.44	0.41	0.42	0.43	0.39
ビタミンA	μgRE	605	438	605	419	536	581	742	454	735	588	620	629	559
ビタミンD	μg	8.7	5.7	6.7	7.7	8.7	8.2	8.2	11.0	8.5	8.6	9.0	8.4	8.5
ビタミンE	mgα-TE	24.7	2.0	2.6	3.4	19.4	12.4	17.1	22.7	28.6	40.9	27.1	27.6	43.5
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	3.4	2.0	2.6	3.2	3.1	3.2	3.5	3.6	4.0	3.3	3.5	3.7	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	24.4	0.0	0.0	1.0	19.2	11.8	16.6	22.2	28.1	40.6	26.8	26.9	43.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.7	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.3	0.2	1.5	0.8	1.5	0.7
ビタミンK	μg	191	103	120	137	152	173	167	210	228	204	199	222	199
ビタミンB ₁	mg	5.59	0.76	0.57	0.51	3.99	2.99	2.72	4.51	7.78	8.93	6.14	8.60	9.10
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.37	0.23	0.28	0.35	0.38	0.41	0.38	0.38	0.38	0.36	0.38	0.38	0.34
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.55	0.70	0.50	0.39	3.97	2.95	2.65	4.48	7.71	8.90	6.09	8.55	9.10
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.41	0.00	0.00	0.00	0.02	0.03	0.41	0.26	0.32	0.82	0.45	0.79	0.53
ビタミンB ₂	mg	2.19	0.69	0.95	0.66	1.20	2.41	2.77	2.14	2.57	2.45	2.37	2.60	2.46
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.47	0.34	0.37	0.37	0.46	0.48	0.44	0.46	0.51	0.49	0.48	0.49	0.49
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	2.07	0.55	0.86	0.54	1.10	2.33	2.74	2.02	2.39	2.30	2.25	2.45	2.33
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.33	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.21	0.26	0.48	0.53	0.36	0.46	0.46
ナイアシン	mgNE	7.4	4.9	5.5	6.1	8.3	7.1	7.0	7.1	8.2	7.1	7.5	7.9	7.2
ビタミンB ₆	mg	5.91	0.71	2.63	0.79	4.13	3.16	5.86	4.54	8.41	8.25	6.44	9.54	7.66
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.46	0.30	0.35	0.40	0.43	0.40	0.41	0.48	0.51	0.48	0.47	0.52	0.46
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	5.85	0.64	2.61	0.68	4.10	3.11	5.85	4.42	8.31	8.21	6.37	9.47	7.61
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.43	0.00	0.00	0.07	0.03	0.04	0.42	0.48	0.53	0.66	0.47	0.57	0.57
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	4.7	5.7	5.8	6.5	6.4	6.0	7.3	8.2	6.3	7.0	7.4	6.4
葉酸	μg	150	90	108	111	123	127	127	143	176	157	153	162	152
パントテン酸	mg	1.86	1.48	1.62	1.72	1.88	1.66	1.68	1.85	2.01	1.94	1.88	2.06	1.82
ビタミンC	mg	187	48	146	108	126	116	232	191	248	183	198	162	189
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	105	42	58	73	64	62	180	88	108	98	111	98	98
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	138	9	79	43	82	94	142	157	203	145	150	105	156
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	60	18	107	69	70	7	52	46	78	47	55	60	35
コレステロール	mg	180	128	176	198	180	172	175	202	166	174	179	166	172
食物繊維	g	7.6	4.1	4.8	6.3	5.4	5.4	7.5	9.1	9.1	7.4	7.9	8.7	7.4
うち水溶性	g	1.8	1.2	1.3	1.7	1.4	1.4	1.5	1.7	2.2	1.9	1.8	1.9	1.9
うち不溶性	g	5.8	2.8	3.5	4.8	3.9	4.1	6.1	7.7	6.3	5.4	6.1	6.0	5.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.4	2.6	3.0	3.8	3.8	3.5	4.1	4.6	4.8	4.7	4.4	4.7	4.7
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.5	5.5	6.9	7.6	7.3	7.6	6.7	6.9	7.0	7.5	7.0	7.0
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.7	6.3	8.1	8.3	8.0	8.3	7.8	8.2	8.2	8.4	8.1	8.4
動物性たんぱく質比率	%	13.5	12.8	9.4	12.6	14.2	14.1	13.6	13.4	13.3	13.8	13.7	13.2	14.3

第2表の1 栄養素等摂取量 平均値（全国，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-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	8895	146	247	249	279	283	282	950	2143	2772	1544	2946	
エネルギー	kcal	1904	1100	1412	1676	1982	2221	2261	1918	1933	1971	1787	1922
たんぱく質	g	71.1	38.9	51.3	61.5	72.7	81.1	81.0	70.5	70.6	75.8	67.6	70.3
うち動物性	g	38.3	21.5	29.3	34.7	40.3	46.0	46.6	39.3	38.0	40.4	34.6	38.1
脂質	g	53.9	33.7	45.4	54.9	63.4	70.0	73.1	60.3	57.0	52.7	43.1	57.5
うち動物性	g	27.3	17.1	24.1	30.1	33.7	38.1	38.0	30.3	28.1	26.6	21.8	28.4
炭水化物	g	267.4	157.6	195.9	229.6	274.4	308.7	310.2	260.5	264.0	277.3	269.8	262.4
カリウム	mg	2392	1404	1720	2097	2398	2568	2316	2083	2207	2675	2562	2170
カルシウム	mg	546	404	526	631	726	729	565	482	476	580	554	476
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	539	401	522	631	725	727	559	473	472	571	546	471
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	0	0	0	1	1	1	5	3	7	5	4
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	4	3	0	1	0	4	4	1	2	3	2
マグネシウム	mg	255	138	175	212	246	265	244	227	242	286	265	238
リン	mg	1018	607	809	962	1124	1207	1122	966	980	1088	989	972
鉄	mg	8.1	4.2	5.2	6.2	7.2	8.1	8.0	7.4	7.7	9.1	8.6	7.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	4.2	5.2	6.1	7.2	8.0	8.0	7.3	7.6	9.0	8.5	7.5
__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	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	4.5	6.1	7.5	9.0	10.2	10.0	8.4	8.3	8.7	7.8	8.3
銅	mg	1.20	0.63	0.80	0.96	1.16	1.29	1.28	1.12	1.16	1.31	1.24	1.15
ビタミンA	μgRE	604	374	476	613	713	938	596	549	553	623	638	551
ビタミンD	μg	7.9	3.8	5.1	5.2	5.3	6.5	7.3	6.7	7.2	9.6	8.8	7.0
ビタミンE	mgα-TE	8.8	4.1	4.9	5.7	6.6	7.4	8.1	7.6	8.0	9.7	11.2	7.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.0	4.1	4.9	5.7	6.6	7.3	8.1	6.9	6.9	7.5	6.7	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	1.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.7	1.1	2.2	4.5	1.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
ビタミンK	μg	247	126	145	152	191	210	236	211	229	291	277	225
ビタミンB1	mg	1.44	0.50	0.71	0.83	0.94	1.04	1.05	1.11	1.23	1.58	2.23	1.20
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.50	0.65	0.79	0.94	1.03	1.02	0.92	0.87	0.90	0.80	0.88
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.55	0.00	0.06	0.04	0.00	0.01	0.03	0.17	0.35	0.66	1.38	0.31
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.05	0.01
ビタミンB2	mg	1.42	0.75	0.98	1.17	1.34	1.48	1.34	1.24	1.38	1.51	1.60	1.34
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.18	0.74	0.93	1.12	1.34	1.42	1.28	1.14	1.12	1.23	1.18	1.12
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.22	0.01	0.05	0.05	0.00	0.06	0.05	0.09	0.26	0.25	0.39	0.22
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.03	0.03	0.01
ナイアシン	mgNE	15.4	6.9	8.9	10.8	12.0	14.1	14.9	14.5	15.9	17.4	15.1	15.5
ビタミンB6	mg	1.80	0.70	0.83	1.04	1.11	1.41	1.24	1.30	1.67	1.98	2.65	1.57
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.16	0.66	0.78	0.96	1.11	1.23	1.16	1.06	1.11	1.29	1.21	1.10
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.61	0.03	0.06	0.08	0.00	0.19	0.08	0.22	0.54	0.65	1.40	0.46
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.04	0.04	0.01
ビタミンB12	μg	7.2	3.3	5.0	5.1	6.0	7.9	6.5	6.2	6.4	8.6	7.7	6.3
葉酸	μg	309	153	185	226	266	312	283	264	280	355	352	276
パントテン酸	mg	5.55	3.64	4.51	5.49	6.33	6.90	6.25	5.33	5.29	5.80	5.42	5.28
ビタミンC	mg	124	64	64	82	92	110	106	100	99	153	153	100
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	106	51	63	73	82	85	87	82	85	130	134	85
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	13	1	0	2	8	15	6	13	12	17	15	13
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	12	0	6	2	9	13	4	2	5	4	3
コレステロール	mg	318	172	247	284	338	391	434	334	317	328	286	319
食物繊維	g	15.2	7.8	10.1	12.3	14.4	15.6	14.4	13.0	13.9	17.4	16.7	13.7
うち水溶性	g	3.4	1.9	2.3	2.9	3.4	3.7	3.3	3.0	3.1	3.8	3.6	3.1
うち不溶性	g	11.1	5.5	7.2	8.7	10.4	11.3	10.7	9.4	10.2	12.7	12.3	10.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.0	4.9	6.5	7.8	9.6	10.5	10.9	10.4	10.9	12.2	11.5	10.8
脂肪エネルギー比率	%	25.3	27.0	28.5	29.0	28.5	28.1	29.0	28.0	26.4	23.9	21.4	26.7
炭水化物エネルギー比率	%	59.7	58.8	57.0	56.2	56.8	57.2	56.4	57.0	58.9	60.7	63.4	58.5
動物性たんぱく質比率	%	52.1	53.8	55.5	55.8	54.4	55.5	56.2	53.9	52.0	51.3	49.2	52.4

第2表の1 栄養素等摂取量 標準偏差 (全国, 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-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	8895	146	247	249	279	283	282	950	2143	2772	1544	2946	
エネルギー	kcal	594	316	348	410	460	554	709	669	578	577	532	602
たんぱく質	g	24.8	13.4	15.4	16.4	19.2	21.8	25.2	26.5	23.3	25.8	23.4	24.1
うち動物性	g	19.0	10.1	12.9	12.8	14.6	17.3	20.0	20.3	18.7	20.0	17.5	19.0
脂質	g	24.2	13.7	16.0	20.7	21.6	24.9	29.2	27.3	23.7	22.5	20.6	24.5
うち動物性	g	16.1	8.6	11.4	13.1	14.7	17.2	19.0	18.9	16.1	15.3	13.4	16.8
炭水化物	g	88.7	45.8	49.7	56.8	64.9	80.4	113.1	98.2	87.8	85.8	83.8	90.4
カリウム	mg	983	548	579	609	666	815	876	860	829	1080	1055	839
カルシウム	mg	288	215	216	227	274	290	320	283	246	306	290	257
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	280	210	213	227	273	288	312	268	240	294	281	248
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	50	0	2	3	21	21	50	37	69	50	42	42
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	28	32	33	0	7	3	40	52	13	25	28	32
マグネシウム	mg	99	52	55	62	63	74	83	92	86	109	101	88
リン	mg	362	222	259	256	311	340	378	373	330	377	353	342
鉄	mg	3.4	2.0	1.8	2.3	2.3	2.8	2.7	3.2	3.1	3.7	3.6	3.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.4	2.0	1.8	2.3	2.3	2.7	2.7	3.2	2.9	3.6	3.5	3.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.6	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6	0.0	0.3	0.8	0.7	0.5	0.7
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0.5	0.2	0.7	0.4
亜鉛	mg	3.2	1.5	1.8	2.1	2.6	3.1	3.6	3.6	3.1	3.3	2.7	3.2
銅	mg	0.45	0.23	0.26	0.27	0.30	0.35	0.45	0.47	0.42	0.48	0.43	0.44
ビタミンA	μgRE	784	236	438	578	814	1672	477	880	764	692	774	805
ビタミンD	μg	9.0	4.5	6.4	7.5	6.2	7.0	7.7	8.7	8.7	10.1	8.9	8.7
ビタミンE	mgα-TE	20.4	1.9	2.1	2.4	2.5	3.1	3.6	13.0	13.5	21.2	34.7	13.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	3.5	1.9	2.1	2.4	2.4	2.9	3.6	3.3	3.4	3.7	3.5	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	20.0	0.0	0.0	0.0	0.9	1.1	0.6	12.6	13.0	20.7	34.4	13.2
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.2	1.2	0.4
ビタミンK	μg	193	138	96	101	115	127	178	158	174	216	214	171
ビタミンB ₁	mg	5.72	0.21	0.74	0.66	0.35	0.41	0.56	2.71	3.18	5.92	10.27	3.11
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.21	0.24	0.26	0.35	0.38	0.48	0.67	0.42	0.41	0.38	0.51
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.67	0.01	0.69	0.61	0.00	0.14	0.32	2.62	3.13	5.85	10.25	3.05
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.24	0.24	0.37	0.72	0.25
ビタミンB ₂	mg	2.10	0.33	0.68	0.65	0.48	1.05	0.73	1.02	2.20	2.27	2.84	1.96
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.32	0.35	0.38	0.48	0.54	0.54	0.57	0.50	0.49	0.49	0.52
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	1.97	0.12	0.53	0.52	0.03	0.89	0.47	0.81	2.12	2.09	2.76	1.86
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.14	0.42	0.42	0.16
ナイアシン	mgNE	8.3	3.4	5.0	5.0	4.5	5.9	6.5	8.0	7.9	8.8	8.7	8.0
ビタミンB ₆	mg	6.07	0.40	0.67	0.82	0.35	2.98	0.79	2.81	5.21	6.18	9.88	4.72
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.49	0.31	0.30	0.31	0.35	0.41	0.42	0.46	0.45	0.53	0.51	0.46
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	6.00	0.29	0.59	0.77	0.00	2.98	0.67	2.74	5.18	6.07	9.84	4.68
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.29	0.29	0.55	0.56	0.29
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	3.2	5.0	4.3	4.9	8.9	6.2	7.0	6.8	8.6	7.3	6.9
葉酸	μg	160	75	85	93	95	207	116	149	141	164	167	144
パントテン酸	mg	2.02	1.35	1.49	1.53	1.78	2.26	2.12	2.18	1.86	2.00	2.02	1.94
ビタミンC	mg	173	133	39	112	110	177	130	192	152	200	160	168
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	97	36	39	51	51	55	62	104	109	96	94	109
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	124	11	3	24	94	138	50	146	101	152	119	119
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	64	126	0	95	21	90	103	58	38	79	44	46
コレステロール	mg	194	108	133	164	161	203	213	213	190	197	178	195
食物繊維	g	7.8	3.6	3.9	4.2	4.4	5.2	6.3	5.9	6.9	9.2	7.8	6.7
うち水溶性	g	1.8	1.0	0.9	1.3	1.2	1.7	1.7	1.7	1.6	2.0	1.8	1.6
うち不溶性	g	6.1	2.5	3.0	2.9	3.3	3.6	4.8	4.3	5.5	7.3	5.8	5.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.8	2.4	2.2	2.9	3.0	3.2	4.1	4.6	4.5	5.1	4.8	4.5
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.6	6.0	5.9	5.3	5.5	7.2	7.5	7.3	6.9	6.9	7.4
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.2	7.2	6.6	6.0	6.0	8.2	8.4	8.3	8.0	8.2	8.3
動物性たんぱく質比率	%	13.3	13.7	13.0	9.5	10.2	10.2	11.9	13.9	13.6	13.2	13.7	13.6

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-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4163	83	117	110	136	148	137	480	1008	1271	673	1407	
エネルギー	kcal	2110	1103	1485	1754	2093	2373	2552	2147	2162	2200	1984	2149
たんぱく質	g	77.2	39.4	54.1	63.9	77.8	85.1	89.1	77.2	77.4	82.7	73.5	77.0
うち動物性	g	42.1	21.8	30.2	36.5	44.2	48.1	51.7	43.1	42.3	44.8	37.7	42.3
脂質	g	57.9	33.9	47.3	56.9	67.1	74.1	80.1	65.5	60.2	56.6	46.5	61.2
うち動物性	g	29.8	17.3	25.1	31.6	36.4	40.7	42.9	33.4	30.1	29.2	23.8	30.7
炭水化物	g	294.0	157.5	207.1	241.5	288.3	332.2	356.4	294.0	296.1	302.5	295.4	294.5
カリウム	mg	2464	1423	1842	2157	2512	2626	2477	2177	2289	2722	2683	2254
カルシウム	mg	554	429	578	667	802	753	613	501	475	570	568	478
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	550	425	573	667	798	753	605	495	471	566	564	474
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	0	0	0	3	0	0	5	2	3	2	3
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	4	4	0	1	0	9	1	1	1	2	1
マグネシウム	mg	268	141	188	219	258	273	262	242	257	300	284	253
リン	mg	1091	622	863	1003	1216	1255	1232	1044	1054	1164	1066	1046
鉄	mg	8.4	4.2	5.6	6.3	7.4	8.5	8.5	7.8	8.1	9.4	9.1	8.0
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.4	4.2	5.6	6.3	7.4	8.4	8.4	7.8	8.0	9.3	9.0	7.9
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.1	4.5	6.5	7.7	9.6	11.0	11.1	9.4	9.2	9.5	8.5	9.2
銅	mg	1.29	0.64	0.85	0.99	1.20	1.36	1.43	1.24	1.27	1.40	1.34	1.26
ビタミンA	μgRE	627	373	483	603	762	1087	625	602	570	620	673	577
ビタミンD	μg	8.4	4.2	5.2	5.2	6.2	6.6	8.2	6.7	7.8	10.2	9.4	7.5
ビタミンE	mgα-TE	8.3	4.1	5.3	5.7	6.8	7.7	8.6	7.3	7.9	9.0	10.0	7.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.2	4.1	5.3	5.7	6.7	7.5	8.6	7.1	7.2	7.7	7.0	7.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	1.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.7	1.3	2.9	0.5
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	250	132	146	152	191	208	248	224	232	289	290	231
ビタミンB1	mg	1.50	0.50	0.70	0.82	1.03	1.10	1.20	1.12	1.27	1.52	2.72	1.23
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.50	0.70	0.82	1.03	1.08	1.19	1.04	0.94	0.96	0.85	0.97
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.06	0.32	0.53	1.83	0.25
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.03	0.04	0.01
ビタミンB2	mg	1.45	0.76	0.99	1.20	1.48	1.51	1.44	1.32	1.34	1.54	1.74	1.33
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.24	0.76	0.99	1.17	1.47	1.49	1.42	1.23	1.17	1.28	1.24	1.18
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.20	0.00	0.00	0.04	0.00	0.01	0.02	0.07	0.17	0.23	0.48	0.14
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.03	0.02	0.01
ナイアシン	mgNE	16.9	6.9	9.0	11.2	12.7	14.5	16.5	15.9	17.4	19.3	17.0	17.0
ビタミンB6	mg	1.87	0.65	0.82	1.09	1.16	1.29	1.29	1.28	1.75	1.98	3.13	1.61
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.25	0.65	0.82	1.00	1.16	1.27	1.24	1.14	1.21	1.39	1.32	1.18
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.60	0.00	0.00	0.10	0.00	0.02	0.05	0.11	0.53	0.55	1.78	0.41
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.04	0.03	0.02
ビタミンB12	μg	7.8	3.5	4.8	5.3	6.5	8.3	6.9	6.8	7.0	9.5	8.6	6.9
葉酸	μg	315	153	192	224	272	330	287	274	290	358	366	286
パントテン酸	mg	5.90	3.65	4.78	5.69	6.77	7.28	6.82	5.79	5.66	6.11	5.81	5.67
ビタミンC	mg	113	69	64	75	96	104	108	103	88	136	143	93
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	51	64	72	80	81	84	84	80	120	132	82
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	10	0	0	3	14	19	7	16	6	11	9	9
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	18	0	0	2	4	18	4	2	5	3	2
コレステロール	mg	342	170	251	290	362	399	461	356	342	358	308	344
食物繊維	g	15.4	7.8	10.9	12.3	14.5	15.8	14.7	13.3	14.1	17.3	17.4	13.9
うち水溶性	g	3.4	2.0	2.5	2.9	3.4	3.8	3.3	3.1	3.1	3.7	3.7	3.1
うち不溶性	g	11.3	5.5	7.9	8.7	10.5	11.4	10.9	9.6	10.3	12.8	12.8	10.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.8	4.9	7.0	8.1	9.8	10.7	11.7	11.4	12.0	13.1	12.1	11.8
脂肪エネルギー比率	%	24.5	27.0	28.4	28.8	28.5	27.7	28.0	27.2	24.9	23.0	20.7	25.4
炭水化物エネルギー比率	%	60.8	58.6	57.1	56.6	56.6	57.9	57.7	58.3	60.7	61.9	64.4	60.1
動物性たんぱく質比率	%	52.8	53.9	54.3	55.8	55.7	55.1	57.1	53.9	53.0	52.4	49.4	53.2

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-		
対象者数	4163	83	117	110	136	148	137	480	1008	1271	673	1407	
エネルギー	kcal	632	317	343	450	465	584	778	726	590	595	543	628
たんぱく質	g	26.4	13.3	15.8	18.0	20.9	22.5	26.2	29.2	24.7	26.8	24.2	25.9
うち動物性	g	20.4	10.0	13.7	14.7	15.6	18.3	20.7	22.3	19.9	21.2	18.4	20.4
脂質	g	25.8	14.2	15.3	22.3	22.8	26.5	33.1	30.0	24.7	23.4	21.9	26.1
うち動物性	g	17.3	8.7	12.4	14.5	14.7	19.2	22.0	20.7	17.0	15.9	14.4	18.0
炭水化物	g	95.0	44.2	47.5	62.1	62.2	83.8	125.1	107.0	91.0	91.7	85.7	95.3
カリウム	mg	980	546	604	623	725	821	943	890	859	1027	1093	870
カルシウム	mg	294	224	204	253	328	309	381	296	253	292	286	266
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	290	218	206	253	325	309	371	289	248	287	283	260
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	39	0	0	0	30	4	1	52	34	53	15	41
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	21	38	35	0	10	0	58	9	14	19	21	12
マグネシウム	mg	102	51	55	64	70	76	91	98	90	108	107	93
リン	mg	379	230	263	280	360	351	419	406	348	382	364	365
鉄	mg	3.6	1.8	1.8	2.5	2.7	3.1	3.0	3.5	3.4	3.7	3.7	3.4
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.5	1.7	1.8	2.5	2.7	3.0	2.9	3.5	3.2	3.6	3.6	3.3
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.3	0.8	0.7	0.5	0.7
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.2	0.4	0.1	0.6	0.4
亜鉛	mg	3.5	1.4	1.8	2.1	2.9	3.5	3.6	4.0	3.2	3.5	2.9	3.4
銅	mg	0.48	0.23	0.27	0.29	0.32	0.36	0.47	0.52	0.44	0.50	0.44	0.47
ビタミンA	μgRE	947	225	272	403	1066	2240	489	1130	859	773	962	955
ビタミンD	μg	9.4	4.9	6.9	7.6	7.0	6.7	8.3	8.6	9.3	10.4	9.3	9.1
ビタミンE	mgα-TE	13.9	1.9	2.4	2.4	2.7	3.3	3.7	3.8	11.5	13.8	24.5	10.0
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	3.5	1.9	2.4	2.4	2.4	3.0	3.7	3.5	3.5	3.6	3.6	3.5
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	13.3	0.0	0.0	0.0	1.3	1.5	0.0	1.9	11.1	13.2	23.9	9.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.4	0.2	0.6	0.4
ビタミンK	μg	195	145	96	101	121	122	210	167	178	212	225	176
ビタミンB ₁	mg	5.86	0.23	0.24	0.28	0.40	0.48	0.57	1.07	3.51	5.28	11.77	3.03
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.50	0.23	0.24	0.28	0.40	0.43	0.56	0.85	0.45	0.43	0.40	0.61
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.81	0.00	0.00	0.04	0.00	0.19	0.03	0.55	3.46	5.18	11.76	2.95
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.34	0.16	0.44	0.59	0.24
ビタミンB ₂	mg	1.99	0.32	0.34	0.52	0.58	0.64	0.71	0.91	1.63	2.14	3.28	1.47
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.54	0.32	0.34	0.43	0.58	0.62	0.65	0.66	0.54	0.49	0.50	0.57
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	1.85	0.00	0.00	0.35	0.03	0.11	0.22	0.52	1.49	1.92	3.25	1.29
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.12	0.45	0.21	0.18
ナイアシン	mgNE	9.0	3.4	4.2	4.7	4.7	5.7	6.5	7.7	8.5	9.5	10.1	8.4
ビタミンB ₆	mg	6.24	0.28	0.32	0.91	0.38	0.47	0.68	1.11	5.68	5.32	11.64	4.85
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.52	0.28	0.32	0.34	0.38	0.42	0.42	0.48	0.49	0.55	0.52	0.48
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	6.18	0.00	0.00	0.87	0.00	0.22	0.53	0.83	5.64	5.20	11.61	4.80
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.27	0.60	0.38	0.33
ビタミンB ₁₂	μg	8.2	3.5	4.2	4.3	5.5	10.3	6.1	7.7	7.4	9.3	8.3	7.5
葉酸	μg	170	70	71	79	109	260	123	171	155	166	179	160
パントテン酸	mg	2.13	1.34	1.51	1.64	2.02	2.55	2.35	2.37	1.98	2.02	2.05	2.08
ビタミンC	mg	155	170	38	54	144	167	144	242	101	168	123	163
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	87	37	38	45	53	43	56	130	63	90	88	91
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	105	0	0	32	130	147	48	192	70	105	73	126
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	68	165	0	0	21	47	119	50	37	92	39	42
コレステロール	mg	206	113	139	155	166	221	232	235	205	206	182	211
食物繊維	g	8.0	3.4	4.2	4.2	4.3	5.1	6.2	6.3	7.3	9.3	8.2	7.1
うち水溶性	g	1.8	0.9	0.9	1.3	1.3	1.9	1.6	1.8	1.7	2.0	1.8	1.8
うち不溶性	g	6.3	2.4	3.3	2.9	3.2	3.4	4.6	4.7	5.9	7.6	6.2	5.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	5.1	2.3	2.0	3.2	3.0	3.3	4.3	5.1	4.9	5.3	5.0	5.0
脂肪エネルギー比率	%	7.2	6.7	5.1	6.1	5.2	5.5	7.2	7.3	6.9	6.8	6.7	7.0
炭水化物エネルギー比率	%	8.1	7.0	6.0	7.0	5.8	5.8	8.0	8.3	8.0	7.8	8.0	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.1	13.1	12.8	10.6	10.1	11.4	11.6	13.6	13.2	13.0	13.5	13.2

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-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4732	63	130	139	143	135	145	470	1135	1501	871	1539	
エネルギー	kcal	1722	1096	1345	1615	1876	2054	1987	1685	1730	1777	1634	1715
たんぱく質	g	65.7	38.1	48.8	59.6	67.8	76.7	73.5	63.6	64.6	70.0	63.1	64.1
うち動物性	g	35.0	21.0	28.5	33.4	36.6	43.8	41.7	35.5	34.2	36.6	32.2	34.3
脂質	g	50.4	33.4	43.6	53.2	59.8	65.6	66.5	54.9	54.1	49.3	40.5	54.0
うち動物性	g	25.1	16.9	23.1	28.9	31.2	35.2	33.3	27.1	26.3	24.3	20.2	26.2
炭水化物	g	244.0	157.7	185.9	220.2	261.2	283.0	266.5	226.4	235.4	256.1	250.0	233.1
カリウム	mg	2329	1379	1610	2049	2290	2505	2164	1988	2134	2636	2468	2093
カルシウム	mg	538	372	480	602	655	702	519	462	478	588	543	474
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	530	369	477	601	654	699	517	451	473	575	532	467
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	6	0	0	0	0	3	2	4	4	10	8	4
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	3	3	0	0	1	0	7	1	3	3	3
マグネシウム	mg	243	134	163	206	234	256	227	211	230	274	251	225
リン	mg	954	588	761	930	1038	1155	1019	886	914	1023	929	905
鉄	mg	7.8	4.3	4.9	6.0	6.9	7.6	7.6	6.9	7.3	8.8	8.2	7.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	4.2	4.9	6.0	6.9	7.6	7.6	6.9	7.2	8.7	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	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛	mg	7.6	4.6	5.8	7.3	8.5	9.3	9.0	7.5	7.5	7.9	7.2	7.5
銅	mg	1.12	0.63	0.76	0.93	1.12	1.21	1.15	1.00	1.06	1.23	1.16	1.04
ビタミンA	μgRE	585	376	470	620	666	775	568	494	538	625	611	528
ビタミンD	μg	7.5	3.3	5.0	5.2	4.5	6.4	6.5	6.6	6.6	9.0	8.3	6.6
ビタミンE	mgα-TE	9.2	4.0	4.6	5.6	6.4	7.1	7.6	8.0	8.2	10.2	12.2	8.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	6.7	4.0	4.6	5.6	6.4	7.1	7.5	6.6	6.7	7.3	6.5	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.3	1.5	2.9	5.6	1.5
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
ビタミンK	μg	245	118	143	152	191	211	226	198	227	292	267	220
ビタミンB1	mg	1.38	0.50	0.72	0.84	0.85	0.96	0.91	1.09	1.20	1.63	1.85	1.18
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.49	0.61	0.77	0.85	0.96	0.86	0.80	0.81	0.85	0.75	0.81
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.56	0.00	0.11	0.07	0.00	0.00	0.05	0.29	0.37	0.76	1.04	0.36
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.05	0.01
ビタミンB2	mg	1.39	0.74	0.97	1.14	1.21	1.44	1.24	1.16	1.41	1.49	1.49	1.35
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.12	0.71	0.88	1.09	1.21	1.33	1.16	1.04	1.07	1.20	1.13	1.06
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.25	0.03	0.09	0.05	0.00	0.11	0.08	0.12	0.34	0.26	0.33	0.28
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.04	0.00
ナイアシン	mgNE	14.1	7.0	8.9	10.5	11.4	13.7	13.3	13.2	14.5	15.8	13.6	14.2
ビタミンB6	mg	1.74	0.76	0.85	1.00	1.06	1.56	1.20	1.31	1.60	1.97	2.28	1.54
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.09	0.69	0.74	0.94	1.06	1.19	1.09	0.98	1.03	1.21	1.12	1.02
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.62	0.07	0.11	0.06	0.00	0.37	0.10	0.33	0.56	0.73	1.11	0.51
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.03	0.05	0.01
ビタミンB12	μg	6.6	3.1	5.3	4.9	5.6	7.5	6.2	5.5	5.8	7.8	7.0	5.8
葉酸	μg	303	152	179	228	260	293	280	254	271	353	342	267
パントテン酸	mg	5.23	3.61	4.26	5.33	5.91	6.48	5.71	4.86	4.95	5.53	5.12	4.92
ビタミンC	mg	132	58	63	87	89	117	104	97	109	167	160	106
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	111	51	63	74	84	90	90	81	90	139	136	87
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	17	3	0	1	3	11	6	11	17	23	19	16
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	4	0	11	2	15	8	5	2	5	4	3
コレステロール	mg	297	174	243	279	314	381	409	311	295	302	269	297
食物繊維	g	15.1	7.7	9.3	12.3	14.3	15.3	14.0	12.6	13.8	17.4	16.2	13.5
うち水溶性	g	3.4	1.8	2.2	2.9	3.3	3.6	3.2	2.9	3.1	3.8	3.5	3.1
うち不溶性	g	11.0	5.5	6.6	8.7	10.4	11.1	10.4	9.1	10.1	12.7	11.9	9.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.3	4.9	6.0	7.6	9.4	10.2	10.1	9.3	10.0	11.4	11.0	9.8
脂肪エネルギー比率	%	25.9	27.0	28.7	29.2	28.4	28.4	30.0	28.9	27.7	24.6	22.0	27.9
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	59.0	56.9	55.9	57.0	56.6	55.1	55.8	57.2	59.6	62.5	57.0
動物性たんぱく質比率	%	51.4	53.6	56.6	55.7	53.1	55.9	55.4	53.9	51.1	50.4	49.0	51.7

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)											
		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-	(再掲) 20-49歳	
対象者数	4732	63	130	139	143	135	145	470	1135	1501	871	1539	
エネルギー	kcal	492	316	341	366	432	466	504	511	484	481	469	492
たんぱく質	g	22.0	13.6	14.7	14.8	15.9	20.1	21.6	21.3	20.2	23.4	21.6	20.4
うち動物性	g	17.0	10.4	12.1	10.9	12.6	16.0	18.1	17.2	16.6	18.2	16.3	16.7
脂質	g	22.2	13.2	16.4	19.2	19.9	22.3	23.2	23.1	22.4	21.2	19.1	22.5
うち動物性	g	14.6	8.6	10.4	11.9	14.2	14.2	14.3	16.2	15.1	14.3	12.4	15.3
炭水化物	g	75.3	48.3	49.6	50.5	64.8	68.0	79.0	74.2	73.9	74.1	76.7	74.4
カリウム	mg	980	553	535	595	587	805	781	819	795	1122	1016	803
カルシウム	mg	283	199	216	201	186	266	241	267	239	316	294	248
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	270	196	211	201	186	262	237	244	233	299	278	236
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	59	0	2	4	0	30	29	48	39	80	65	43
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	33	21	31	0	2	4	0	74	11	29	33	42
マグネシウム	mg	95	55	53	60	53	71	71	82	81	108	94	82
リン	mg	332	212	246	231	226	320	302	317	299	360	332	304
鉄	mg	3.3	2.3	1.8	2.2	1.8	2.3	2.4	2.9	2.8	3.7	3.4	2.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	2.3	1.7	2.2	1.8	2.3	2.4	2.9	2.7	3.6	3.3	2.7
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.6	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8	0.8	0.5	0.7
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.2	0.3	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.5	0.3	0.7	0.5
亜鉛	mg	2.8	1.6	1.7	2.1	2.1	2.3	3.3	2.9	2.7	3.0	2.4	2.7
銅	mg	0.41	0.23	0.24	0.26	0.28	0.32	0.38	0.37	0.38	0.45	0.41	0.38
ビタミンA	μgRE	605	252	548	687	460	572	466	508	669	616	588	637
ビタミンD	μg	8.7	3.8	5.8	7.4	5.1	7.4	7.0	8.7	8.2	9.8	8.6	8.3
ビタミンE	mgα-TE	24.7	2.0	1.9	2.5	2.3	2.7	3.5	18.0	15.0	25.9	40.9	16.3
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mgα-TE	3.4	2.0	1.9	2.5	2.3	2.7	3.4	3.1	3.4	3.8	3.3	3.3
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mgα-TE	24.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	17.8	14.5	25.4	40.6	15.9
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mgα-TE	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.3	1.5	0.4
ビタミンK	μg	191	129	96	102	109	133	142	148	170	220	204	166
ビタミンB ₁	mg	5.59	0.18	0.99	0.86	0.26	0.29	0.52	3.71	2.85	6.42	8.93	3.19
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.37	0.18	0.23	0.24	0.26	0.29	0.33	0.38	0.40	0.38	0.36	0.39
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	5.55	0.02	0.94	0.82	0.00	0.00	0.44	3.68	2.80	6.37	8.90	3.15
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.30	0.29	0.82	0.26
ビタミンB ₂	mg	2.19	0.34	0.88	0.73	0.31	1.36	0.73	1.13	2.61	2.37	2.45	2.32
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	0.47	0.31	0.36	0.33	0.31	0.42	0.37	0.45	0.46	0.49	0.49	0.46
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	2.07	0.18	0.73	0.63	0.03	1.29	0.62	1.03	2.55	2.22	2.30	2.26
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.15	0.39	0.53	0.13
ナイアシン	mgNE	7.4	3.3	5.7	5.3	4.1	6.1	6.1	8.1	7.1	7.7	7.1	7.5
ビタミンB ₆	mg	5.91	0.51	0.88	0.75	0.31	4.30	0.88	3.83	4.76	6.82	8.25	4.60
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	0.46	0.34	0.28	0.29	0.31	0.39	0.40	0.43	0.40	0.50	0.48	0.41
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	5.85	0.44	0.81	0.69	0.00	4.30	0.79	3.81	4.73	6.73	8.21	4.57
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.03	0.30	0.51	0.66	0.26
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	2.6	5.6	4.3	4.3	7.2	6.3	6.2	6.2	7.8	6.3	6.3
葉酸	μg	150	82	96	103	79	123	110	122	128	162	157	127
パントテン酸	mg	1.86	1.38	1.45	1.42	1.40	1.80	1.73	1.85	1.67	1.94	1.94	1.73
ビタミンC	mg	187	54	40	142	65	187	117	122	186	223	183	173
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	105	33	40	56	50	65	66	67	137	100	98	122
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	138	16	5	14	33	126	51	76	122	182	145	113
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	60	34	0	127	21	121	84	65	38	65	47	49
コレステロール	mg	180	102	127	171	154	183	191	186	173	185	174	175
食物繊維	g	7.6	4.0	3.5	4.3	4.4	5.2	6.5	5.5	6.6	9.1	7.4	6.3
うち水溶性	g	1.8	1.0	0.9	1.3	1.1	1.5	1.7	1.4	1.5	2.0	1.9	1.5
うち不溶性	g	5.8	2.8	2.5	2.9	3.4	3.8	5.0	4.0	5.2	7.0	5.4	4.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.4	2.6	2.3	2.6	2.9	3.1	3.8	3.8	3.8	4.7	4.7	3.8
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.5	6.8	5.7	5.4	5.5	7.0	7.5	7.4	6.9	7.0	7.5
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.6	8.2	6.3	6.2	6.2	8.2	8.3	8.2	8.0	8.2	8.2
動物性たんぱく質比率	%	13.5	14.6	13.0	8.6	10.2	8.7	12.2	14.2	13.9	13.3	13.8	14.0

第3表 栄養素等摂取量（地域ブロック別）

1人1日当たり

栄養素等別	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	8895	347	642	2165	792	434	1168	935	275	575	332	730	500	
エネルギー	kcal	1904	1909	1944	1890	1920	1981	1870	1941	1994	1876	1940	1843	1868
たんぱく質	g	71.1	73.5	73.2	70.8	72.9	73.7	69.0	72.8	72.5	68.8	73.7	68.3	69.2
うち動物性	g	38.3	41.2	38.7	38.5	38.7	38.6	36.3	40.3	39.7	35.9	40.6	37.2	37.0
脂質	g	53.9	52.8	52.0	56.0	54.3	54.2	53.0	57.3	55.0	50.9	53.3	50.2	52.1
うち動物性	g	27.3	28.6	26.7	28.5	27.5	27.6	26.1	29.0	28.8	25.8	26.4	25.6	25.4
炭水化物	g	267.4	269.7	279.3	260.1	269.3	282.2	264.5	266.2	281.2	269.8	276.0	263.6	264.8
カリウム	mg	2392	2433	2615	2415	2441	2590	2358	2321	2381	2296	2464	2155	2364
カルシウム	mg	546	571	555	537	570	575	539	552	530	557	566	488	557
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	539	557	553	531	566	571	532	544	525	553	562	484	541
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	11	1	6	3	4	4	4	2	2	2	2	12
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	2	1	1	2	1	3	4	3	1	3	2	4
マグネシウム	mg	255	258	269	255	263	275	252	251	253	248	260	234	253
リン	mg	1018	1063	1061	1024	1051	1064	988	1027	1024	993	1044	945	989
鉄	mg	8.1	7.8	8.3	8.0	8.5	8.6	8.1	7.9	8.0	7.8	8.2	7.7	8.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	7.8	8.3	7.9	8.5	8.5	8.1	7.8	7.9	7.8	8.1	7.6	8.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	8.3	8.3	8.2	8.3	8.8	8.1	8.7	8.9	8.3	8.5	8.0	8.2
銅	mg	1.20	1.20	1.28	1.18	1.23	1.30	1.18	1.17	1.22	1.18	1.26	1.15	1.18
ビタミンA	μgRE	604	542	687	614	598	589	531	659	648	588	659	576	592
ビタミンD	μg	7.9	11.7	9.3	7.4	9.5	9.3	7.7	7.8	7.5	6.9	7.5	6.5	6.2
ビタミンE	mgα-TE	8.8	10.6	9.5	9.0	7.9	9.0	8.7	8.7	8.0	8.3	10.7	7.5	8.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mgα-TE	7.0	6.8	7.1	7.1	7.1	7.5	6.8	7.2	7.2	6.7	7.1	6.1	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mgα-TE	1.8	3.8	2.3	2.0	0.7	1.5	1.9	1.4	0.8	1.6	3.6	1.4	1.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mgα-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	247	245	290	246	288	279	230	225	262	244	254	207	236
ビタミンB ₁	mg	1.44	1.69	1.53	1.39	1.54	1.09	1.18	1.83	1.98	1.47	1.16	1.18	1.64
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.90	0.90	0.90	0.90	0.93	0.83	0.89	0.85	0.83	0.84	0.81	0.85
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.55	0.79	0.59	0.48	0.64	0.16	0.34	0.87	1.13	0.57	0.31	0.37	0.79
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.01	0.07	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.42	1.62	1.40	1.44	1.48	1.33	1.30	1.58	1.31	1.28	1.38	1.27	1.59
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.18	1.19	1.18	1.18	1.23	1.19	1.16	1.18	1.16	1.15	1.19	1.14	1.17
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.22	0.44	0.19	0.25	0.25	0.14	0.13	0.34	0.14	0.11	0.18	0.12	0.42
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.01	0.06	0.01	0.02	0.01	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE	15.4	16.1	15.9	15.6	16.1	15.5	14.6	15.4	15.7	14.6	16.8	14.4	15.2
ビタミンB ₆	mg	1.80	2.24	1.87	1.77	1.95	1.28	1.55	2.04	3.39	1.58	1.56	1.30	2.14
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.16	1.20	1.22	1.18	1.19	1.21	1.12	1.13	1.20	1.11	1.23	1.09	1.15
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.61	1.05	0.59	0.56	0.76	0.07	0.41	0.83	2.17	0.45	0.33	0.18	0.98
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.01	0.07	0.02	0.02	0.00	0.02	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	7.2	8.5	8.6	7.3	7.7	7.0	7.1	7.0	6.6	6.4	7.4	6.6	6.1
葉酸	μg	309	281	339	309	327	325	309	299	304	295	313	286	308
パントテン酸	mg	5.55	5.72	5.92	5.58	5.69	5.78	5.31	5.49	5.58	5.46	5.66	5.29	5.41
ビタミンC	mg	124	128	127	135	128	146	121	110	110	116	109	105	125
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	106	98	116	108	110	117	108	95	100	100	105	99	110
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	13	30	10	22	8	26	10	9	6	7	4	5	13
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	0	1	6	9	3	2	6	4	8	0	1	3
コレステロール	mg	318	311	327	311	320	330	305	345	357	314	349	307	294
食物繊維	g	15.2	15.5	17.1	15.2	16.3	17.4	14.7	14.2	15.1	14.9	15.6	13.4	14.9
うち水溶性	g	3.4	3.5	3.9	3.4	3.6	3.8	3.3	3.2	3.1	3.1	3.3	3.0	3.2
うち不溶性	g	11.1	11.3	12.4	11.0	11.8	12.8	10.6	10.3	11.4	11.1	11.7	9.8	10.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.0	10.8	12.0	11.1	11.9	11.8	10.9	10.6	10.8	10.4	10.5	10.4	10.2
脂肪エネルギー比率	%	25.3	24.7	23.8	26.3	25.2	24.3	25.3	26.2	25.0	24.3	24.7	24.3	24.8
炭水化物エネルギー比率	%	59.7	59.7	60.9	58.6	59.5	60.7	59.8	58.6	60.3	61.0	60.0	60.7	60.2
動物性たんぱく質比率	%	52.1	54.0	50.6	52.7	51.4	51.0	50.6	53.7	53.5	50.6	53.1	52.3	51.9

第4表の1 食品群別摂取量 平均値 (全国, 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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	8895	463	741	429	803	1053	1090	1346	1426	1544	7262	1370	910
総量	2080.7	1260.9	1833.9	1941.7	1913.2	2021.6	2151.2	2305.9	2344.2	2121.7	2166.4	2275.5	2033.4
動物性食品	324.7	336.8	504.4	403.5	312.7	294.2	294.3	311.6	315.1	281.6	300.9	300.9	276.2
植物性食品	1756.0	924.0	1329.6	1538.3	1600.5	1727.4	1856.9	1994.2	2029.1	1840.1	1865.5	1974.7	1757.2
穀類	452.0	274.0	443.0	525.5	465.4	468.9	474.7	462.3	459.6	438.6	459.9	459.9	419.9
米・加工品	343.9	202.9	327.9	410.8	344.4	348.6	358.9	347.9	351.8	350.3	350.6	360.0	340.8
小麦・加工品	99.3	65.2	111.0	109.6	110.8	111.0	107.8	100.9	97.9	80.8	99.6	90.8	72.7
いも類	59.1	45.0	77.3	60.4	48.2	53.3	55.8	59.4	60.3	65.0	58.1	64.7	62.3
砂糖・甘味料類	7.0	4.1	6.6	6.1	5.9	5.8	6.1	8.2	8.1	8.4	7.3	8.0	8.5
豆類	59.3	41.0	53.6	47.8	45.4	51.1	57.7	65.9	74.8	64.5	61.7	71.6	62.9
種実類	1.9	1.5	2.4	1.2	1.3	1.3	1.8	2.3	2.6	2.0	2.0	2.7	1.7
野菜類	279.8	151.8	244.3	258.3	239.1	251.1	274.8	312.9	330.3	309.6	292.8	323.1	303.2
緑黄色野菜	94.4	54.3	74.8	85.0	78.8	89.4	86.8	103.9	113.7	109.0	99.4	111.6	108.2
その他の野菜	162.1	90.1	160.4	158.4	141.9	145.6	164.4	180.9	185.4	167.9	167.1	178.6	162.5
果実類	125.7	119.4	119.8	113.3	83.0	70.6	86.1	137.3	170.8	169.6	127.4	170.7	172.1
きのこ類	16.2	8.6	12.1	14.8	14.8	14.8	17.4	19.0	20.1	15.7	17.2	19.2	14.9
藻類	14.3	8.9	10.7	8.4	12.5	12.1	12.6	15.2	19.4	17.6	15.4	19.4	18.1
魚介類	84.0	39.5	57.8	68.1	69.8	72.4	80.7	99.7	108.1	96.0	90.5	105.1	92.6
肉類	80.2	53.9	90.6	132.2	104.2	98.1	94.4	80.5	65.1	47.9	77.8	57.4	44.6
卵類	34.2	23.5	36.4	48.0	34.0	32.1	35.1	36.2	33.2	32.7	33.9	33.0	31.8
乳類	125.1	218.7	318.0	153.5	103.2	90.3	82.9	94.0	107.8	104.3	97.7	104.5	106.5
油脂類	10.4	7.5	11.5	14.9	12.8	12.3	11.9	10.6	8.8	7.0	10.2	8.1	6.5
菓子類	25.3	31.4	36.7	35.8	23.7	23.9	23.1	23.6	21.7	23.2	23.1	21.1	23.4
嗜好飲料類	601.6	177.9	248.1	365.8	545.5	652.2	722.2	755.7	734.8	615.6	678.6	693.0	567.2
調味料・香辛料類	92.8	42.9	56.2	81.3	93.5	102.5	101.1	111.0	103.1	90.4	100.4	100.3	83.4
補助栄養素・特定保健用食品	11.8	11.3	8.8	6.1	10.7	8.7	12.8	11.9	15.6	13.4	12.5	13.7	13.8

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 (全国, 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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	8895	463	741	429	803	1053	1090	1346	1426	1544	7262	1370	910
総量	740.7	368.9	497.7	687.0	721.1	703.9	696.8	768.2	764.9	706.9	743.5	747.0	672.4
動物性食品	187.0	173.3	209.6	245.5	195.0	161.8	159.8	172.4	167.6	162.7	169.2	167.9	161.1
植物性食品	698.8	322.1	426.3	580.4	658.8	652.9	657.7	708.9	708.9	651.9	689.7	686.8	617.1
穀類	187.4	97.3	142.5	235.3	208.6	189.8	195.5	190.0	177.0	167.1	186.2	168.4	163.8
米・加工品	188.2	92.9	138.4	240.2	206.2	191.9	202.5	197.1	177.0	173.0	189.5	172.4	173.3
小麦・加工品	105.4	57.8	75.1	112.6	116.3	115.8	114.2	109.0	110.4	94.1	109.5	98.7	90.9
いも類	73.9	46.7	63.0	75.6	64.8	63.9	80.2	74.6	78.4	83.2	75.9	87.6	75.5
砂糖・甘味料類	9.7	4.1	7.4	7.4	9.6	7.5	8.0	13.1	10.2	10.4	10.2	10.5	10.4
豆類	71.8	45.2	46.0	64.6	62.1	70.1	76.5	76.8	82.0	74.2	75.4	80.2	73.2
種実類	6.3	4.9	3.8	2.9	4.7	4.1	6.7	7.4	8.4	6.4	6.7	8.6	4.9
野菜類	170.4	88.9	121.2	145.2	147.9	153.6	150.7	178.9	193.1	187.0	175.9	187.5	184.6
緑黄色野菜	83.4	41.7	53.6	70.1	69.3	78.6	76.9	87.3	97.9	94.4	87.5	99.0	91.9
その他の野菜	119.8	62.1	86.6	109.4	102.8	109.9	107.0	127.3	138.8	134.4	124.5	131.6	135.7
果実類	153.3	120.0	125.7	163.9	158.9	110.2	122.0	164.6	169.2	161.4	157.0	161.8	166.3
きのこ類	27.8	13.2	20.3	27.1	26.6	25.3	30.8	29.8	32.9	26.4	29.0	31.5	25.4
藻類	30.5	13.5	13.3	15.8	28.0	24.2	24.6	29.2	45.9	33.8	32.9	45.5	35.9
魚介類	77.5	43.3	52.4	65.6	73.6	74.5	77.4	84.0	86.9	74.4	80.4	84.4	68.9
肉類	72.5	43.7	63.7	92.2	81.6	77.8	75.3	71.2	64.3	51.9	72.0	57.7	53.2
卵類	34.6	24.1	31.4	42.7	38.3	34.4	37.2	35.1	32.4	32.5	34.7	33.2	31.7
乳類	158.8	159.2	191.2	206.2	155.1	128.0	125.6	134.1	132.8	130.8	133.8	131.6	132.1
油脂類	9.5	6.1	8.5	11.8	10.7	10.0	10.0	9.6	8.4	7.6	9.5	8.1	7.5
菓子類	48.4	47.0	59.2	62.3	51.6	49.6	45.1	47.8	42.9	42.2	46.0	40.5	43.5
嗜好飲料類	506.3	189.6	279.1	355.3	474.5	515.8	521.9	554.6	513.7	460.2	512.8	497.4	433.2
調味料・香辛料類	89.5	43.7	53.2	75.5	87.1	99.8	94.0	100.1	92.1	84.7	93.3	90.1	78.4
補助栄養素・特定保健用食品	55.2	44.1	53.7	29.4	48.6	45.6	72.7	64.5	60.0	44.6	57.1	43.2	46.2

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)											
		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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4163	229	365	218	399	508	500	623	648	673	3351	646	355
総量	2235.6	1269.5	1950.2	2113.7	2066.6	2200.5	2332.5	2483.2	2533.6	2297.0	2340.6	2442.9	2197.2
動物性食品	345.3	348.8	544.3	451.5	332.3	308.0	308.6	324.6	332.1	296.7	316.5	315.5	295.3
植物性食品	1890.3	920.7	1405.9	1662.1	1734.2	1892.5	2023.9	2158.7	2201.5	2000.3	2024.1	2127.4	1902.0
穀類	526.7	276.1	486.7	631.1	554.1	562.1	565.6	543.7	535.6	503.5	541.4	520.9	488.9
米・加工品	411.3	201.1	364.5	511.2	421.3	439.0	445.8	421.6	417.9	407.5	424.3	412.7	404.9
小麦・加工品	104.4	71.3	115.3	115.3	118.3	113.4	110.2	102.8	106.1	86.8	104.8	96.4	76.5
いも類	60.8	46.6	79.5	59.9	48.9	56.8	57.9	58.9	61.7	68.8	59.8	64.4	65.7
砂糖・甘味料類	7.1	4.6	6.9	5.9	5.5	5.9	6.1	8.3	8.3	8.7	7.4	8.0	9.1
豆類	60.2	44.0	54.5	46.1	45.3	53.6	55.4	66.8	75.7	69.8	62.9	73.0	68.2
種実類	1.9	1.2	2.3	1.1	1.0	1.3	1.7	2.0	2.5	2.4	1.9	2.7	1.9
野菜類	283.7	148.4	242.5	254.9	242.7	261.8	281.0	315.1	339.8	321.1	299.3	331.8	318.9
緑黄色野菜	93.6	54.1	72.6	86.9	77.4	89.0	87.8	101.7	111.2	113.3	99.0	111.1	115.7
その他の野菜	166.2	86.8	160.8	155.1	144.7	155.0	166.3	185.2	196.2	174.4	172.9	185.9	170.6
果実類	111.4	121.5	112.3	110.8	79.0	52.9	70.7	109.0	152.0	164.2	110.6	160.3	165.8
きのこ類	16.4	7.7	11.5	15.9	13.6	16.3	17.4	19.8	20.0	16.4	17.5	19.6	15.4
藻類	13.8	9.3	10.6	8.7	12.6	11.4	12.4	14.9	17.6	17.7	14.8	18.3	17.4
魚介類	92.0	41.6	60.5	72.1	73.5	81.0	93.8	112.0	120.6	104.9	100.2	115.4	102.0
肉類	92.5	49.1	98.4	148.8	122.6	114.5	106.3	94.1	77.3	54.3	91.2	64.0	51.8
卵類	36.6	22.2	38.2	48.9	35.9	34.3	38.1	39.8	36.2	35.4	36.7	35.8	35.0
乳類	123.0	234.5	345.5	180.4	99.0	77.1	69.2	77.7	97.2	101.3	87.4	99.4	105.6
油脂類	11.4	7.4	11.9	16.2	14.1	13.8	13.0	11.8	9.8	7.6	11.3	8.9	7.1
菓子類	20.6	28.6	39.4	28.7	19.4	16.5	16.0	16.7	15.1	21.0	17.4	18.1	19.6
嗜好飲料類	664.0	172.3	283.0	388.3	583.1	718.3	804.8	853.8	836.1	688.2	757.0	781.2	621.7
調味料・香辛料類	102.8	44.4	56.4	89.3	107.8	115.3	115.5	124.7	115.8	97.5	112.7	108.8	87.8
補助栄養素・特定保健用食品	10.8	10.1	10.2	6.4	8.7	7.6	7.6	14.2	12.3	13.9	11.1	12.3	15.3

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)											
		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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4163	229	365	218	399	508	500	623	648	673	3351	646	355
総量	790.6	373.9	528.4	756.2	796.0	748.5	745.8	816.1	791.5	720.8	784.3	768.5	676.3
動物性食品	199.9	179.2	238.5	292.1	213.9	161.6	165.4	169.5	165.9	166.9	172.9	171.6	167.7
植物性食品	752.0	324.8	445.1	637.3	731.1	694.0	704.0	759.5	741.6	672.6	732.5	713.5	629.4
穀類	206.0	89.3	157.7	251.1	226.5	200.3	201.5	205.8	190.6	179.3	200.0	179.5	183.1
米・加工品	209.5	88.4	150.8	263.8	231.4	199.6	207.8	221.3	197.4	190.9	207.2	189.6	199.5
小麦・加工品	112.4	56.6	80.0	115.8	116.8	124.9	123.2	114.8	123.4	101.6	117.5	106.9	97.8
いも類	74.5	48.2	62.4	75.2	68.1	69.4	90.9	74.9	73.3	79.4	76.7	77.5	72.9
砂糖・甘味料類	10.2	4.7	8.2	6.8	8.0	7.2	8.3	15.4	10.8	10.6	10.8	10.9	10.8
豆類	73.6	46.6	47.0	61.4	65.6	74.4	71.9	81.7	83.5	79.0	77.8	80.7	76.7
種実類	6.0	2.5	3.5	2.9	3.8	3.7	5.8	6.3	8.3	7.8	6.5	9.0	5.0
野菜類	174.0	88.2	115.7	132.4	152.4	163.1	149.6	177.0	203.4	196.4	181.0	194.4	192.7
緑黄色野菜	83.1	41.6	47.3	72.7	67.4	78.9	78.2	84.9	96.6	99.8	87.7	100.1	98.7
その他の野菜	123.1	60.3	85.6	101.8	105.1	121.5	107.8	127.5	148.8	137.0	128.9	137.7	135.8
果実類	150.6	120.0	117.6	184.0	180.1	99.5	111.8	157.4	162.9	154.5	153.3	159.5	154.4
きのこ類	28.7	12.3	20.4	26.3	26.3	28.0	31.8	32.1	33.6	27.2	30.2	32.6	25.5
藻類	25.8	12.5	12.2	17.9	29.2	19.5	24.0	27.3	32.1	30.4	27.8	34.4	26.9
魚介類	83.8	47.2	53.2	65.8	78.4	80.4	85.2	90.9	96.2	78.5	87.2	92.2	71.3
肉類	80.2	41.5	70.6	102.0	88.9	85.8	81.4	76.1	72.7	56.2	79.5	63.4	60.8
卵類	36.9	23.9	33.1	45.7	40.5	37.2	40.9	37.0	34.4	33.9	37.0	35.3	32.8
乳類	171.0	161.4	218.7	250.6	168.2	125.0	123.9	122.9	128.2	130.6	132.6	128.2	136.6
油脂類	10.1	5.7	8.4	13.1	11.6	10.5	10.3	10.5	9.0	8.2	10.2	8.5	8.5
菓子類	44.0	42.0	60.8	56.3	47.7	43.3	38.9	40.5	34.2	38.9	40.2	36.5	37.1
嗜好飲料類	569.6	193.1	309.4	395.1	528.8	571.8	598.3	628.5	568.6	519.6	578.0	558.2	480.9
調味料・香辛料類	98.7	50.0	58.6	82.6	100.6	109.7	107.4	103.7	105.6	88.7	102.7	99.0	78.8
補助栄養素・特定保健用食品	52.7	34.7	64.1	32.0	41.4	41.3	32.7	86.6	43.7	48.3	53.5	38.9	56.0

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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4732	234	376	211	404	545	590	723	778	871	3911	724	555
総量	1944.5	1252.4	1721.0	1764.1	1761.7	1854.9	1997.5	2153.0	2186.5	1986.3	2017.1	2126.2	1928.6
動物性食品	306.5	325.1	465.6	353.8	293.3	281.3	282.2	300.4	300.9	270.0	287.6	287.8	264.0
植物性食品	1638.0	927.3	1255.5	1410.3	1468.4	1573.6	1715.3	1852.6	1885.6	1716.3	1729.5	1838.3	1664.6
穀類	386.2	271.9	400.6	416.4	377.9	382.0	397.6	392.0	396.2	388.5	390.1	405.4	375.8
米・加工品	284.6	204.6	292.3	307.1	268.5	264.4	285.3	284.5	296.7	306.2	287.4	313.0	299.8
小麦・加工品	94.7	59.3	106.8	103.8	103.4	108.8	105.8	99.2	91.2	76.1	95.2	85.9	70.3
いも類	57.7	43.5	75.2	60.8	47.5	50.1	54.1	59.8	59.1	62.1	56.7	65.0	60.1
砂糖・甘味料類	6.9	3.6	6.4	6.3	6.3	5.6	6.0	8.1	7.9	8.2	7.2	8.1	8.2
豆類	58.5	38.0	52.6	49.5	45.6	48.7	59.7	65.2	74.1	60.3	60.7	70.4	59.5
種実類	2.0	1.8	2.4	1.4	1.6	1.4	1.8	2.6	2.6	1.7	2.0	2.6	1.6
野菜類	276.3	155.1	246.1	261.9	235.4	241.1	269.6	311.1	322.4	300.8	287.2	315.3	293.1
緑黄色野菜	95.1	54.6	76.9	83.1	80.1	89.8	86.0	105.7	115.8	105.6	99.9	112.0	103.4
その他の野菜	158.6	93.3	159.9	161.8	139.2	136.8	162.8	177.2	176.5	162.9	162.1	172.1	157.3
果実類	138.3	117.5	127.1	115.9	87.0	87.0	99.1	161.8	186.5	173.8	141.8	179.9	176.2
きのこ類	16.1	9.5	12.6	13.7	16.0	13.4	17.4	18.4	20.3	15.2	16.9	18.9	14.5
藻類	14.8	8.5	10.8	8.1	12.4	12.7	12.7	15.4	20.9	17.6	15.9	20.4	18.5
魚介類	76.9	37.3	55.1	64.0	66.3	64.4	69.6	89.2	97.8	89.1	82.1	95.9	86.6
肉類	69.5	58.7	83.0	115.2	86.0	82.7	84.3	68.8	54.9	43.0	66.3	51.5	39.9
卵類	32.1	24.9	34.6	47.1	32.3	30.1	32.5	33.1	30.7	30.5	31.5	30.6	29.8
乳類	126.9	203.2	291.3	125.7	107.4	102.7	94.5	108.1	116.7	106.6	106.6	109.1	107.0
油脂類	9.4	7.7	11.1	13.5	11.5	11.0	11.0	9.5	7.9	6.5	9.1	7.4	6.1
菓子類	29.5	34.1	34.2	43.1	27.9	30.9	29.1	29.5	27.2	24.9	28.0	23.9	25.8
嗜好飲料類	546.6	183.5	214.2	342.6	508.5	590.7	652.3	671.2	650.4	559.5	611.3	614.3	532.3
調味料・香辛料類	84.1	41.4	56.1	73.1	79.4	90.6	88.9	99.3	92.5	85.0	89.9	92.6	80.6
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	12.4	7.4	5.8	12.8	9.7	17.3	9.9	18.3	13.1	13.7	14.9	12.9

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-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4732	234	376	211	404	545	590	723	778	871	3911	724	555
総量	664.7	364.6	438.0	555.6	602.3	615.1	612.3	689.4	704.7	665.4	671.8	694.4	649.2
動物性食品	172.8	166.8	168.5	172.8	172.5	161.1	154.1	174.3	167.7	158.5	164.9	163.5	155.6
植物性食品	624.9	320.0	393.8	484.1	548.4	571.1	579.8	629.1	646.8	607.6	619.3	632.2	591.3
穀類	139.4	104.7	110.8	155.6	143.0	128.8	152.6	141.7	135.3	137.5	139.7	136.6	132.7
米・加工品	143.2	97.2	114.7	156.3	141.7	139.0	165.6	146.5	135.3	143.0	145.8	139.6	139.8
小麦・加工品	98.7	58.5	69.9	109.2	115.5	106.6	106.1	103.7	97.9	87.7	101.9	90.6	86.2
いも類	73.3	45.2	63.6	76.3	61.5	58.2	70.0	74.4	82.4	85.9	75.1	95.8	77.0
砂糖・甘味料類	9.2	3.4	6.5	8.0	10.9	7.7	7.8	10.8	9.6	10.2	9.7	10.1	10.2
豆類	70.1	43.6	45.1	67.8	58.5	65.9	80.2	72.3	80.7	70.0	73.2	79.8	70.7
種実類	6.5	6.4	4.2	3.0	5.5	4.5	7.3	8.2	8.5	5.0	6.8	8.3	4.9
野菜類	167.1	89.8	126.5	157.5	143.4	143.7	151.6	180.7	183.9	179.0	171.3	180.8	178.6
緑黄色野菜	83.6	42.0	59.0	67.5	71.2	78.3	75.8	89.4	99.0	90.0	87.2	98.1	87.1
その他の野菜	116.6	63.8	87.8	116.8	100.6	97.1	106.3	127.0	129.3	132.2	120.3	125.7	135.5
果実類	154.6	120.3	132.9	140.5	134.7	117.1	128.7	166.9	172.8	166.5	158.8	163.4	173.4
きのこ類	27.0	13.9	20.1	27.8	27.0	22.5	29.9	27.7	32.3	25.8	28.0	30.5	25.4
藻類	34.0	14.5	14.2	13.2	26.9	27.8	25.2	30.8	54.9	36.2	36.8	53.5	40.6
魚介類	70.9	39.2	51.5	65.4	68.4	67.7	68.3	76.0	76.8	70.3	73.0	75.6	66.6
肉類	63.1	45.3	55.4	77.3	69.3	65.9	68.2	64.4	54.3	47.8	62.7	51.5	47.2
卵類	32.3	24.2	29.7	39.3	35.8	31.5	33.7	33.0	30.4	31.3	32.3	31.1	30.8
乳類	147.3	155.8	155.9	142.1	141.0	129.7	126.0	141.5	136.1	131.0	134.2	134.4	129.3
油脂類	8.7	6.4	8.6	10.2	9.6	9.2	9.6	8.7	7.8	7.0	8.7	7.7	6.7
菓子類	51.7	51.3	57.5	67.2	54.9	53.9	49.0	52.6	48.4	44.5	50.0	43.6	47.0
嗜好飲料類	436.0	186.4	241.8	307.9	411.2	449.4	435.4	466.2	446.1	399.9	438.5	421.1	396.2
調味料・香辛料類	79.5	36.5	47.4	66.6	68.6	88.0	79.0	95.5	77.8	81.0	83.0	80.7	78.1
補助栄養素・特定保健用食品	57.2	51.7	41.1	26.5	54.7	49.2	93.9	35.7	70.7	41.5	60.0	46.6	38.6

第5表の1 食品群別摂取量 平均値（全国，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-
対象者数	8895	146	247	249	279	283	282	950	2143	2772	1544
総量	2080.7	1100.5	1302.5	1561.1	1825.9	1986.6	1993.9	1902.1	2087.5	2325.6	2121.7
動物性食品	324.7	284.8	353.9	447.8	506.9	522.2	417.2	322.7	294.3	313.4	281.6
植物性食品	1756.0	815.7	948.6	1113.3	1319.0	1464.4	1576.7	1579.4	1793.2	2012.2	1840.1
穀類	452.0	223.6	287.9	347.1	427.1	515.3	543.8	469.3	471.8	460.9	438.6
米・加工品	343.9	160.6	219.0	246.6	313.4	390.4	432.9	348.1	353.9	349.9	350.3
小麦・加工品	99.3	57.9	64.6	93.3	111.2	119.3	104.3	112.2	109.4	99.4	80.8
いも類	59.1	37.9	43.8	67.4	76.8	83.4	61.6	49.7	54.6	59.9	65.0
砂糖・甘味料類	7.0	2.6	4.7	4.8	7.4	7.0	6.3	5.9	5.9	8.1	8.4
豆類	59.3	36.4	42.4	48.6	56.6	52.9	47.4	45.9	54.5	70.5	64.5
種実類	1.9	0.8	1.8	2.3	2.3	2.3	1.3	1.3	1.6	2.5	2.0
野菜類	279.8	118.0	162.7	194.5	243.5	273.9	260.2	241.5	263.2	321.9	309.6
緑黄色野菜	94.4	43.4	58.8	61.0	71.4	86.9	90.9	78.0	88.1	108.9	109.0
その他の野菜	162.1	65.8	96.3	127.0	163.1	176.8	158.4	144.4	155.1	183.2	167.9
果実類	125.7	114.7	118.3	130.2	117.4	116.3	116.4	86.8	78.5	154.6	169.6
きのこ類	16.2	6.3	9.1	10.1	13.8	11.9	15.4	14.6	16.1	19.6	15.7
藻類	14.3	6.2	9.2	11.6	10.7	10.6	8.5	11.9	12.3	17.4	17.6
魚介類	84.0	30.2	43.3	47.3	55.9	65.8	72.5	68.3	76.6	104.1	96.0
肉類	80.2	40.6	56.7	72.5	84.6	107.9	130.2	109.1	96.2	72.6	47.9
卵類	34.2	18.4	26.5	29.2	34.3	41.5	50.6	35.4	33.6	34.7	32.7
乳類	125.1	194.8	226.0	297.4	330.4	305.3	162.4	108.4	86.6	101.1	104.3
油脂類	10.4	5.9	8.0	9.3	11.4	12.9	15.3	13.0	12.1	9.6	7.0
菓子類	25.3	26.7	34.1	32.4	40.3	35.7	40.4	24.2	23.5	22.6	23.2
嗜好飲料類	601.6	183.1	175.4	194.5	254.4	271.3	384.8	512.1	687.8	745.0	615.6
調味料・香辛料類	92.8	39.6	43.2	51.0	55.2	59.9	71.5	94.5	101.8	106.9	90.4
補助栄養素・特定保健用食品	11.8	14.7	9.3	10.7	3.9	12.6	5.1	10.3	10.8	13.8	13.4

第5表の1 食品群別摂取量 標準偏差（全国，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-
対象者数	8895	146	247	249	279	283	282	950	2143	2772	1544
総量	740.7	354.5	349.1	385.5	430.8	559.1	692.4	713.2	703.1	766.6	706.9
動物性食品	187.0	163.5	182.2	165.8	213.4	225.4	250.4	202.8	160.8	169.9	162.7
植物性食品	698.8	320.8	305.4	338.9	375.4	468.0	585.9	646.7	658.4	709.0	651.9
穀類	187.4	82.7	90.4	99.3	118.2	151.7	235.7	212.3	192.7	183.4	167.1
米・加工品	188.2	71.3	91.0	101.6	118.7	149.6	241.8	210.5	197.4	187.0	173.0
小麦・加工品	105.4	48.5	54.9	69.8	78.7	76.2	110.5	116.3	115.0	109.7	94.1
いも類	73.9	48.2	42.3	55.5	51.7	75.4	76.5	66.4	72.7	76.5	83.2
砂糖・甘味料類	9.7	3.2	4.5	4.3	9.5	6.2	7.7	9.2	7.7	11.7	10.4
豆類	71.8	49.8	42.2	44.8	46.7	46.2	61.9	63.3	73.5	79.6	74.2
種実類	6.3	2.4	6.1	4.2	3.2	4.2	2.9	4.5	5.6	7.9	6.4
野菜類	170.4	85.0	84.0	101.2	111.2	131.7	148.3	146.7	152.6	186.5	187.0
緑黄色野菜	83.4	42.5	38.9	43.8	44.8	63.9	75.8	67.5	77.7	93.0	94.4
その他の野菜	119.8	51.3	60.4	75.4	82.3	91.8	108.4	104.3	108.8	133.3	134.4
果実類	153.3	122.5	116.8	136.2	119.3	122.4	163.3	160.1	116.6	167.8	161.4
きのこ類	27.8	11.9	13.4	15.4	21.7	21.2	29.4	26.0	28.3	31.4	26.4
藻類	30.5	13.1	12.5	16.3	11.8	12.5	15.8	26.5	24.4	38.8	33.8
魚介類	77.5	33.4	47.2	48.0	46.4	58.4	65.5	72.4	76.1	85.6	74.4
肉類	72.5	38.4	43.4	51.7	55.9	72.3	86.8	85.8	76.5	68.2	51.9
卵類	34.6	22.3	25.1	28.4	26.3	35.9	42.2	39.2	35.9	33.8	32.5
乳類	158.8	158.4	167.5	151.9	195.6	205.8	215.1	160.8	126.8	133.6	130.8
油脂類	9.5	5.6	5.6	7.1	8.4	9.3	11.9	10.9	10.0	9.1	7.6
菓子類	48.4	38.6	49.9	53.8	60.0	61.0	64.8	52.3	47.4	45.4	42.2
嗜好飲料類	506.3	176.1	200.7	205.8	273.8	315.1	359.2	463.4	520.0	534.0	460.2
調味料・香辛料類	89.5	51.1	39.7	52.0	49.0	55.3	60.7	88.4	96.8	96.2	84.7
補助栄養素・特定保健用食品	55.2	52.8	34.5	41.7	17.6	79.9	27.0	46.6	60.9	62.2	44.6

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-
対象者数	4163	83	117	110	136	148	137	480	1008	1271	673
総量	2235.6	1085.5	1370.0	1635.8	1942.0	2081.9	2209.4	2047.2	2266.0	2508.9	2297.0
動物性食品	345.3	287.0	381.6	473.6	565.4	548.0	468.6	347.6	308.3	328.4	296.7
植物性食品	1890.3	798.5	988.4	1162.2	1376.7	1533.9	1740.8	1699.6	1957.6	2180.5	2000.3
穀類	526.7	220.3	306.7	364.2	455.6	572.3	657.8	559.5	563.9	539.6	503.5
米・加工品	411.3	153.9	227.4	264.4	332.3	442.0	545.0	426.8	442.3	419.7	407.5
小麦・加工品	104.4	62.0	76.0	91.3	118.8	122.7	105.5	120.6	111.8	104.5	86.8
いも類	60.8	34.4	50.9	72.3	73.8	87.0	63.5	49.7	57.3	60.3	68.8
砂糖・甘味料類	7.1	2.7	5.7	5.5	7.8	6.7	6.4	5.5	6.0	8.3	8.7
豆類	60.2	34.7	48.0	50.7	57.3	54.8	44.4	45.9	54.5	71.3	69.8
種実類	1.9	0.9	1.4	2.1	2.3	2.1	1.0	1.0	1.5	2.3	2.4
野菜類	283.7	114.1	171.6	184.8	242.1	268.2	264.5	242.0	271.3	327.7	321.1
緑黄色野菜	93.6	46.0	60.6	57.4	68.9	82.9	95.5	76.6	88.4	106.6	113.3
その他の野菜	166.2	59.8	103.1	120.8	164.1	175.4	160.5	144.9	160.6	190.8	174.4
果実類	111.4	118.7	121.7	129.7	108.6	105.9	109.6	84.7	61.7	130.9	164.2
きのこ類	16.4	5.9	9.1	8.5	13.2	11.4	17.6	13.5	16.8	19.9	16.4
藻類	13.8	6.5	9.6	11.1	11.9	10.2	9.7	11.7	11.9	16.3	17.7
魚介類	92.0	34.4	44.1	50.8	59.5	67.0	77.7	71.6	87.3	116.4	104.9
肉類	92.5	37.0	54.3	73.8	90.0	117.6	149.0	127.0	110.4	85.5	54.3
卵類	36.6	17.4	26.3	28.4	37.0	42.8	52.4	37.1	36.2	37.9	35.4
乳類	123.0	197.4	255.4	318.5	377.2	319.1	188.1	110.5	73.2	87.6	101.3
油脂類	11.4	5.4	8.5	10.0	11.5	12.9	16.9	14.3	13.4	10.8	7.6
菓子類	20.6	28.0	30.0	33.5	45.2	35.5	32.0	20.0	16.2	15.9	21.0
嗜好飲料類	664.0	178.3	171.4	226.2	290.3	294.1	434.9	536.9	761.2	844.8	688.2
調味料・香辛料類	102.8	35.7	47.3	56.5	52.8	59.7	79.3	107.5	115.4	120.1	97.5
補助栄養素・特定保健用食品	10.8	13.8	8.0	9.3	5.9	14.6	4.5	8.8	7.6	13.2	13.9

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-
対象者数	4163	83	117	110	136	148	137	480	1008	1271	673
総量	790.6	344.2	349.1	420.9	458.4	601.5	768.2	782.8	749.7	803.7	720.8
動物性食品	199.9	159.1	188.8	194.5	249.5	245.3	300.3	228.0	163.4	167.6	166.9
植物性食品	752.0	304.1	318.2	360.6	379.5	502.0	649.1	713.9	701.7	750.5	672.6
穀類	206.0	75.1	82.0	98.9	125.8	165.6	252.8	229.4	200.8	198.2	179.3
米・加工品	209.5	61.9	86.7	107.4	123.0	158.1	264.1	235.5	203.6	209.4	190.9
小麦・加工品	112.4	49.5	57.0	65.4	89.8	77.5	111.3	117.7	124.0	119.2	101.6
いも類	74.5	46.7	46.2	58.4	43.1	76.6	78.9	68.1	80.7	74.0	79.4
砂糖・甘味料類	10.2	3.5	5.2	5.0	11.5	5.3	7.0	7.8	7.7	13.2	10.6
豆類	73.6	41.3	46.2	44.9	47.5	50.4	55.8	66.3	73.1	82.7	79.0
種実類	6.0	2.5	2.7	4.2	3.3	2.9	2.4	3.8	4.9	7.4	7.8
野菜類	174.0	79.7	87.6	99.8	114.0	116.7	140.1	146.9	156.8	191.2	196.4
緑黄色野菜	83.1	46.4	38.4	35.1	43.0	54.6	78.6	66.0	78.5	91.2	99.8
その他の野菜	123.1	43.0	63.7	73.3	84.6	87.5	105.9	103.3	115.0	138.8	137.0
果実類	150.6	130.8	110.9	125.9	114.3	115.5	184.3	181.2	106.1	161.6	154.5
きのこ類	28.7	10.9	13.5	12.9	21.8	22.1	29.5	25.3	29.9	32.9	27.2
藻類	25.8	9.2	10.7	14.3	13.5	12.0	19.0	27.5	21.8	29.8	30.4
魚介類	83.8	34.5	52.3	49.2	49.5	58.4	64.0	76.8	83.0	93.7	78.5
肉類	80.2	36.4	42.3	58.2	58.4	80.1	95.1	93.8	83.7	74.9	56.2
卵類	36.9	23.3	25.1	27.5	26.5	39.2	45.5	41.5	39.1	35.8	33.9
乳類	171.0	153.7	169.3	177.0	230.9	221.4	263.9	181.1	124.5	126.0	130.6
油脂類	10.1	5.3	5.7	7.6	7.8	9.0	12.9	11.9	10.4	9.8	8.2
菓子類	44.0	40.8	45.2	55.4	59.0	61.9	55.0	49.6	41.2	37.4	38.9
嗜好飲料類	569.6	148.7	223.1	241.9	312.0	333.0	411.4	513.7	586.4	598.5	519.6
調味料・香辛料類	98.7	55.8	44.0	65.4	51.7	58.3	66.3	100.9	108.5	104.7	88.7
補助栄養素・特定保健用食品	52.7	37.1	32.9	30.6	23.0	95.9	25.8	41.2	37.3	68.2	48.3

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-
対象者数	4732	63	130	139	143	135	145	470	1135	1501	871
総量	1944.5	1120.2	1241.6	1502.0	1715.5	1882.1	1790.3	1754.0	1929.0	2170.4	1986.3
動物性食品	306.5	281.8	328.9	427.4	451.3	493.9	368.6	297.3	281.8	300.7	270.0
植物性食品	1638.0	838.4	912.7	1074.6	1264.2	1388.2	1421.7	1456.7	1647.3	1869.7	1716.3
穀類	386.2	228.0	270.9	333.5	400.0	452.8	436.2	377.2	390.1	394.2	388.5
米・加工品	284.6	169.4	211.3	232.6	295.4	333.8	326.9	267.8	275.3	290.8	306.2
小麦・加工品	94.7	52.7	54.3	94.8	103.9	115.7	103.3	103.6	107.3	95.0	76.1
いも類	57.7	42.6	37.4	63.5	79.6	79.4	59.8	49.7	52.1	59.5	62.1
砂糖・甘味料類	6.9	2.4	3.9	4.3	6.9	7.3	6.3	6.3	5.9	8.0	8.2
豆類	58.5	38.6	37.3	47.0	56.0	50.8	50.3	45.9	54.5	69.8	60.3
種実類	2.0	0.7	2.1	2.5	2.3	2.6	1.6	1.5	1.6	2.6	1.7
野菜類	276.3	123.1	154.7	202.3	244.9	280.2	256.2	240.9	255.9	317.0	300.8
緑黄色野菜	95.1	40.0	57.2	63.7	73.8	91.4	86.6	79.4	87.8	110.9	105.6
その他の野菜	158.6	73.8	90.2	132.0	162.1	178.2	156.5	144.0	150.3	176.8	162.9
果実類	138.3	109.6	115.3	130.6	125.7	127.8	122.8	88.9	93.3	174.6	173.8
きのこ類	16.1	6.8	9.2	11.5	14.5	12.5	13.2	15.8	15.4	19.4	15.2
藻類	14.8	5.9	8.9	12.0	9.5	11.0	7.3	12.1	12.7	18.3	17.6
魚介類	76.9	24.6	42.6	44.5	52.4	64.5	67.6	64.8	67.1	93.6	89.1
肉類	69.5	45.2	58.9	71.4	79.5	97.3	112.4	90.9	83.5	61.6	43.0
卵類	32.1	19.8	26.7	29.9	31.8	40.0	48.9	33.8	31.3	31.9	30.5
乳類	126.9	191.3	199.6	280.7	285.9	290.1	138.1	106.1	98.4	112.5	106.6
油脂類	9.4	6.6	7.5	8.8	11.2	12.9	13.9	11.7	11.0	8.7	6.5
菓子類	29.5	25.0	37.7	31.6	35.7	36.0	48.4	28.4	30.0	28.3	24.9
嗜好飲料類	546.6	189.5	179.0	169.5	220.2	246.3	337.4	486.8	622.7	660.5	559.5
調味料・香辛料類	84.1	44.6	39.6	46.7	57.4	60.1	64.2	81.3	89.7	95.8	85.0
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	15.9	10.5	11.7	2.0	10.4	5.7	11.8	13.6	14.3	13.1

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-
対象者数	4732	63	130	139	143	135	145	470	1135	1501	871
総量	664.7	369.4	339.0	345.2	371.9	489.7	540.8	599.8	617.5	697.3	665.4
動物性食品	172.8	170.3	173.0	136.4	153.5	198.4	179.7	170.0	157.4	170.9	158.5
植物性食品	624.9	342.8	290.1	316.8	364.3	416.3	471.2	544.0	579.7	638.3	607.6
穀類	139.4	92.3	94.5	97.8	103.8	104.0	155.2	143.6	141.8	138.4	137.5
米・加工品	143.2	81.7	94.4	94.9	111.8	116.4	157.8	142.0	153.7	140.9	143.0
小麦・加工品	98.7	47.0	51.1	73.3	65.9	74.8	110.1	114.4	106.3	100.8	87.7
いも類	73.3	50.2	37.4	52.9	58.8	74.2	74.4	64.6	64.6	78.6	85.9
砂糖・甘味料類	9.2	2.8	3.6	3.7	7.2	7.0	8.4	10.4	7.8	10.2	10.2
豆類	70.1	59.5	37.7	44.7	46.2	41.2	67.1	60.1	73.8	76.9	70.0
種実類	6.5	2.2	8.0	4.2	3.0	5.2	3.2	5.1	6.1	8.4	5.0
野菜類	167.1	92.0	80.1	102.1	108.9	146.6	156.0	146.5	148.5	182.4	179.0
緑黄色野菜	83.6	37.0	39.5	49.6	46.5	72.8	73.0	68.9	77.0	94.6	90.0
その他の野菜	116.6	59.9	56.9	76.9	80.4	96.5	111.2	105.5	102.7	128.2	132.2
果実類	154.6	111.5	122.2	144.3	123.7	129.0	141.0	135.3	123.3	170.4	166.5
きのこ類	27.0	13.1	13.4	17.0	21.6	20.3	29.2	26.6	26.7	30.1	25.8
藻類	34.0	17.0	13.9	17.8	9.8	13.1	12.0	25.6	26.5	45.0	36.2
魚介類	70.9	31.3	42.3	47.1	43.1	58.6	66.7	67.5	68.1	76.5	70.3
肉類	63.1	40.7	44.5	46.0	53.1	61.2	74.2	72.5	67.1	59.8	47.8
卵類	32.3	20.9	25.2	29.2	26.0	31.9	38.9	36.6	32.7	31.7	31.3
乳類	147.3	165.5	161.9	127.0	141.8	186.9	152.7	137.2	127.8	138.7	131.0
油脂類	8.7	6.0	5.4	6.5	8.9	9.7	10.8	9.5	9.4	8.3	7.0
菓子類	51.7	35.7	53.8	52.6	60.8	60.3	72.2	54.7	51.4	50.5	44.5
嗜好飲料類	436.0	207.9	178.9	168.8	227.7	293.3	295.5	404.8	443.0	455.9	399.9
調味料・香辛料類	79.5	43.9	35.1	37.9	46.4	52.1	54.2	71.2	83.4	86.8	81.0
補助栄養素・特定保健用食品	57.2	68.5	36.0	48.8	9.7	57.7	28.1	51.5	75.8	56.7	41.5

第6表 食品群別摂取量（地域ブロック別）

1人1日当たり（g）

食品群別	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	8895	347	642	2165	792	434	1168	935	275	575	332	730	500
総量	2080.7	1965.9	2024.3	2086.8	2079.7	2177.0	2083.4	2120.6	2162.9	2064.7	2134.1	2015.5	2077.2
動物性食品	324.7	344.6	321.2	332.9	320.6	328.4	314.6	344.8	319.3	316.6	331.2	301.8	310.1
植物性食品	1756.0	1621.3	1703.0	1753.8	1759.1	1848.6	1768.7	1775.8	1843.7	1748.1	1802.9	1713.7	1767.1
穀類	452.0	460.2	467.3	427.2	459.2	477.6	446.8	449.4	487.8	452.4	454.5	476.2	459.7
米・加工品	343.9	351.4	371.6	310.0	346.7	361.4	338.3	326.2	399.0	355.6	349.1	383.9	370.8
小麦・加工品	99.3	94.7	90.9	106.7	96.2	102.2	101.2	114.5	84.3	91.2	102.5	86.6	84.3
いも類	59.1	67.4	71.8	57.4	59.9	75.3	60.0	50.6	67.1	53.0	55.3	55.8	53.5
砂糖・甘味料類	7.0	5.9	7.2	6.7	7.1	6.7	7.4	7.1	7.7	7.5	8.6	6.2	7.2
豆類	59.3	50.7	66.5	56.6	63.4	64.1	55.7	53.4	50.8	69.4	63.4	59.2	66.8
種実類	1.9	2.1	2.2	2.0	1.9	1.6	1.8	2.1	2.6	1.9	2.1	1.7	1.8
野菜類	279.8	277.8	332.6	285.6	300.6	316.9	262.6	264.3	283.9	258.0	282.8	236.8	275.4
緑黄色野菜	94.4	87.5	100.1	98.5	99.9	98.3	91.5	92.9	105.5	91.8	98.0	77.5	90.0
その他の野菜	162.1	164.6	209.8	161.6	173.3	194.0	147.3	151.3	156.0	149.2	153.3	141.3	165.8
果実類	125.7	130.4	133.1	131.7	120.3	133.9	127.4	116.3	107.0	128.7	158.4	104.1	118.4
きのこ類	16.2	12.1	17.5	15.4	19.0	22.2	13.8	13.8	20.0	19.2	18.1	16.6	14.4
藻類	14.3	13.3	11.2	15.8	15.7	12.9	14.0	12.5	11.7	14.0	12.1	13.3	20.7
魚介類	84.0	98.5	92.0	80.5	84.2	91.3	83.2	85.8	78.8	79.1	94.4	81.2	76.4
肉類	80.2	76.1	72.1	85.4	77.5	75.7	72.9	88.0	91.8	70.6	77.1	85.0	82.0
卵類	34.2	30.5	34.7	31.3	35.1	38.4	34.2	36.4	41.0	37.1	39.1	32.3	32.2
乳類	125.1	138.5	121.4	134.3	122.7	122.2	123.3	133.0	106.6	129.0	119.9	102.0	118.7
油脂類	10.4	8.1	8.8	11.3	10.4	10.0	10.3	11.8	9.5	8.7	9.8	10.2	10.4
菓子類	25.3	20.0	20.6	27.7	26.4	25.1	27.3	27.4	24.8	25.3	28.4	19.9	20.5
嗜好飲料類	601.6	474.3	444.6	611.7	572.2	604.5	642.9	655.7	656.3	615.4	613.5	609.9	627.8
調味料・香辛料類	92.8	87.6	102.6	93.9	90.7	91.9	90.0	97.4	103.2	86.3	81.0	98.4	82.8
補助栄養素・特定保健用食品	11.8	12.3	18.2	12.3	13.4	6.6	9.8	15.6	12.2	9.1	15.3	6.8	8.7

第7表 食品群別栄養素等摂取量（全国）

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
総 量	1~99	2080.7	1903.6	71.1	53.9	267.4	11.0	2392.5	545.7	539.2	6.5
動物性食品	48~76, 79	324.7	450.4	38.1	27.1	9.8	1.4	610.9	220.8	219.0	1.8
植物性食品	1~47, 77, 78, 80~99	1756.0	1453.2	33.0	26.8	257.6	9.5	1781.6	324.9	320.2	4.8
穀 類	1~12	452.0	803.1	15.5	4.5	168.3	0.9	175.6	42.7	42.7	0.0
米・加工品	1, 2	343.9	578.2	8.7	1.1	127.6	0.0	102.5	10.6	10.6	0.0
米	1	337.7	565.5	8.4	1.0	124.9	0.0	99.3	10.2	10.2	0.0
米加工品	2	6.2	12.7	0.2	0.0	2.7	0.0	3.3	0.4	0.4	0.0
小麦・加工品	3~9	99.3	212.2	6.5	3.4	38.1	0.9	68.7	31.2	31.2	0.0
小麦粉類	3	3.7	13.7	0.3	0.1	2.8	0.0	4.8	1.1	1.1	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	33.2	89.7	3.1	1.6	15.7	0.4	33.6	10.1	10.1	0.0
菓子パン類	5	5.1	15.8	0.4	0.4	2.5	0.0	5.5	2.1	2.1	0.0
うどん、中華めん類	6	37.3	47.0	1.3	0.2	9.5	0.1	10.7	3.6	3.6	0.0
即席中華めん	7	4.9	20.7	0.5	0.8	2.9	0.2	10.1	12.7	12.7	0.0
パスタ類	8	9.9	14.8	0.5	0.1	2.8	0.0	1.4	0.7	0.7	0.0
その他の小麦加工品	9	5.1	10.4	0.4	0.1	1.9	0.0	2.6	0.8	0.8	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	8.8	12.7	0.4	0.1	2.6	0.0	4.4	0.9	0.9	0.0
そば・加工品	10	6.0	7.7	0.3	0.1	1.5	0.0	1.9	0.6	0.6	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.5	2.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6	0.1	0.1	0.0
その他の穀類	12	2.3	3.0	0.1	0.0	0.6	0.0	1.9	0.2	0.2	0.0
いも類	13~16	59.1	41.3	0.7	0.1	9.7	0.0	189.0	11.0	11.0	0.0
いも・加工品	13~15	57.5	37.7	0.7	0.1	8.8	0.0	188.7	10.7	10.7	0.0
さつまいも・加工品	13	7.2	9.5	0.1	0.0	2.3	0.0	32.1	3.1	3.1	0.0
じゃがいも・加工品	14	28.5	20.6	0.4	0.0	4.7	0.0	95.3	0.6	0.6	0.0
その他のいも・加工品	15	21.8	7.6	0.2	0.0	1.8	0.0	61.3	7.1	7.1	0.0
でんぷん・加工品	16	1.7	3.6	0.0	0.0	0.9	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0
砂糖・甘味料類	17	7.0	26.2	0.0	0.0	6.8	0.0	1.8	0.4	0.4	0.0
豆 類	18~23	59.3	69.8	5.2	4.2	2.8	0.0	127.0	67.7	67.6	0.1
大豆・加工品	18~22	57.7	66.6	5.0	4.2	2.2	0.0	122.6	67.0	66.9	0.1
大豆(全粒)・加工品	18	1.9	4.2	0.3	0.2	0.3	0.0	12.7	1.8	1.8	0.0
豆 腐	19	36.3	25.6	2.3	1.5	0.6	0.0	49.8	37.3	37.3	0.0
油揚げ類	20	7.4	19.8	1.1	1.6	0.1	0.0	6.3	20.1	20.1	0.0
納 豆	21	6.5	13.0	1.1	0.6	0.8	0.0	42.8	5.8	5.8	0.0
その他の大豆加工品	22	5.6	4.0	0.2	0.2	0.3	0.0	11.0	2.0	2.0	0.1
その他の豆・加工品	23	1.5	3.2	0.1	0.0	0.6	0.0	4.4	0.7	0.7	0.0
種実類	24	1.9	9.9	0.3	0.8	0.5	0.0	9.8	11.6	11.6	0.0
野菜類	25~38	279.8	70.5	3.0	0.5	15.7	0.7	565.8	95.8	95.8	0.0
緑黄色野菜	25~29	94.4	27.0	1.3	0.2	5.8	0.0	250.2	44.1	44.1	0.0
トマト	25	13.6	2.7	0.1	0.0	0.7	0.0	29.9	1.0	1.0	0.0
にんじん	26	20.6	7.0	0.1	0.0	1.7	0.0	45.4	5.5	5.5	0.0
ほうれん草	27	21.0	3.7	0.4	0.1	0.6	0.0	73.2	10.1	10.1	0.0
ピーマン	28	3.5	0.7	0.0	0.0	0.2	0.0	6.1	0.4	0.4	0.0
その他の緑黄色野菜	29	35.6	12.8	0.7	0.1	2.7	0.0	95.5	27.1	27.1	0.0

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
8.1	8.0	0.1	604.3	1.44	0.87	0.57	1.42	1.18	0.24	15.4	123.6	106.0	17.6
2.2	2.2	0.0	216.6	0.37	0.37	0.00	0.59	0.59	0.00	8.1	5.9	5.9	0.0
5.9	5.8	0.1	387.7	1.07	0.50	0.57	0.83	0.59	0.24	7.3	117.6	100.1	17.6
1.0	1.0	0.0	2.5	0.17	0.17	0.00	0.11	0.11	0.00	1.5	0.1	0.1	0.0
0.4	0.4	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	2.4	0.09	0.09	0.00	0.07	0.07	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.9	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	8.1	8.1	0.0
0.3	0.3	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	8.1	8.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.4	1.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	6.0	6.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.6	0.6	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
1.0	1.0	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.05	0.05	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.9	0.9	0.0	0.0	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.1	0.1	0.0
1.1	1.1	0.0	313.8	0.10	0.10	0.00	0.10	0.10	0.00	1.0	35.9	35.9	0.0
0.6	0.6	0.0	279.4	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	0.5	17.4	17.4	0.0
0.0	0.0	0.0	6.7	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	2.2	2.2	0.0
0.0	0.0	0.0	132.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.5	0.5	0.0
0.1	0.1	0.0	66.3	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0	2.8	2.8	0.0
0.0	0.0	0.0	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.8	1.8	0.0
0.4	0.4	0.0	72.9	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	10.0	10.0	0.0

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ mg
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
総 量	1~99	15.2	3.4	11.1	318.4	254.7	1018.4	1.20	8.33	7.9	8.8
動物性食品	48~76, 79	0.0	0.0	0.0	295.8	57.5	490.7	0.22	3.48	7.2	1.8
植物性食品	1~47, 77, 78, 80~99	15.2	3.4	11.1	22.6	197.3	527.7	0.98	4.85	0.7	7.0
穀 類	1~12	3.0	0.6	2.4	3.0	42.3	186.5	0.44	2.59	0.0	0.4
米・加工品	1, 2	1.1	0.0	1.1	0.0	25.3	120.2	0.35	2.08	0.0	0.0
米	1	1.0	0.0	1.0	0.0	24.6	116.7	0.34	2.03	0.0	0.0
米加工品	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	3.5	0.01	0.06	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	1.7	0.5	1.2	3.0	14.7	59.6	0.09	0.47	0.0	0.4
小麦粉類	3	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	3.0	0.00	0.01	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0.8	0.2	0.6	0.0	6.9	27.5	0.04	0.26	0.0	0.2
菓子パン類	5	0.1	0.0	0.1	2.4	0.9	4.9	0.00	0.04	0.0	0.0
うどん, 中華めん類	6	0.4	0.1	0.3	0.0	2.4	10.9	0.02	0.05	0.0	0.0
即席中華めん	7	0.1	0.1	0.0	0.5	1.3	5.8	0.01	0.02	0.0	0.1
パスタ類	8	0.1	0.0	0.1	0.0	1.8	4.6	0.01	0.06	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	2.9	0.01	0.02	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	0.2	0.1	0.1	0.0	2.3	6.7	0.01	0.04	0.0	0.0
そば・加工品	10	0.1	0.0	0.1	0.0	1.7	4.7	0.01	0.02	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の穀類	12	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	1.6	0.00	0.01	0.0	0.0
いも類	13~16	1.2	0.3	0.9	0.0	9.0	16.1	0.05	0.12	0.0	0.2
いも・加工品	13~15	1.2	0.3	0.9	0.0	9.0	15.7	0.05	0.12	0.0	0.2
さつまいも・加工品	13	0.2	0.1	0.2	0.0	1.6	3.0	0.01	0.02	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	0.5	0.1	0.3	0.0	5.1	7.2	0.02	0.06	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	0.5	0.1	0.4	0.0	2.2	5.5	0.02	0.05	0.0	0.1
でんぷん・加工品	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.00	0.00	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
豆 類	18~23	1.0	0.3	0.7	0.0	30.2	73.9	0.13	0.55	0.0	0.3
大豆・加工品	18~22	0.9	0.3	0.6	0.0	29.7	72.2	0.13	0.54	0.0	0.3
大豆(全粒)・加工品	18	0.2	0.0	0.1	0.0	2.2	4.4	0.01	0.04	0.0	0.0
豆 腐	19	0.1	0.0	0.1	0.0	12.7	38.0	0.06	0.22	0.0	0.1
油揚げ類	20	0.1	0.0	0.0	0.0	7.0	14.3	0.02	0.13	0.0	0.1
納 豆	21	0.4	0.1	0.3	0.0	6.5	12.4	0.04	0.12	0.0	0.0
その他の大豆加工品	22	0.1	0.0	0.1	0.0	1.3	3.1	0.01	0.02	0.0	0.1
その他の豆・加工品	23	0.1	0.0	0.1	0.0	0.5	1.8	0.00	0.01	0.0	0.0
種実類	24	0.2	0.0	0.2	0.0	4.6	7.7	0.02	0.07	0.0	0.0
野菜類	25~38	5.6	1.5	4.1	0.2	38.0	81.0	0.13	0.62	0.1	1.7
緑黄色野菜	25~29	2.4	0.6	1.8	0.0	16.3	31.6	0.05	0.27	0.0	1.4
トマト	25	0.1	0.0	0.1	0.0	1.3	3.6	0.01	0.02	0.0	0.1
にんじん	26	0.5	0.2	0.4	0.0	1.8	4.7	0.01	0.04	0.0	0.1
ほうれん草	27	0.5	0.1	0.4	0.0	6.0	6.4	0.02	0.10	0.0	0.4
ピーマン	28	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.7	0.00	0.01	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	1.1	0.2	0.9	0.0	6.8	16.2	0.02	0.10	0.0	0.8

タミンE -αTE		ビタミン K μg	ビタミンB ₆ mg			ビタミン B ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
7.0	1.8	246.9	1.80	1.16	0.64	7.19	308.7	5.55
1.8	0.0	14.8	0.45	0.45	0.00	6.73	40.0	2.24
5.1	1.8	232.1	1.35	0.71	0.64	0.46	268.7	3.31
0.4	0.0	0.4	0.10	0.10	0.00	0.01	27.3	1.24
0.0	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.00	10.7	0.88
0.0	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.00	10.3	0.85
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02
0.4	0.0	0.4	0.02	0.02	0.00	0.01	16.0	0.34
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.02
0.2	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	11.2	0.16
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	1.5	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.07
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.6	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.6	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01
0.2	0.0	0.0	0.08	0.08	0.00	0.00	10.8	0.22
0.2	0.0	0.0	0.08	0.08	0.00	0.00	10.8	0.22
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	3.0	0.06
0.0	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.00	5.2	0.10
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	2.6	0.05
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	47.7	0.05	0.05	0.00	0.00	16.5	0.29
0.3	0.0	47.6	0.05	0.05	0.00	0.00	16.1	0.28
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	1.2	0.01
0.1	0.0	4.5	0.02	0.02	0.00	0.00	4.1	0.02
0.1	0.0	3.5	0.01	0.01	0.00	0.00	1.6	0.01
0.0	0.0	39.1	0.02	0.02	0.00	0.00	7.8	0.23
0.1	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	1.5	0.01
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.00
0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	2.2	0.02
1.7	0.0	148.0	0.21	0.21	0.00	0.01	115.2	0.59
1.4	0.0	105.1	0.09	0.09	0.00	0.00	52.6	0.25
0.1	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	3.2	0.02
0.1	0.0	0.6	0.02	0.02	0.00	0.00	3.8	0.06
0.4	0.0	47.2	0.01	0.01	0.00	0.00	16.7	0.02
0.0	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.9	0.01
0.8	0.0	56.1	0.04	0.04	0.00	0.00	28.0	0.14

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
その他の野菜	30~35	162.1	35.4	1.4	0.2	8.0	0.0	249.3	41.4	41.4	0.0
キャベツ	30	22.2	4.4	0.2	0.0	1.0	0.0	28.2	8.6	8.6	0.0
きゅうり	31	9.0	1.3	0.1	0.0	0.3	0.0	18.0	2.4	2.4	0.0
大 根	32	37.9	6.4	0.2	0.0	1.5	0.0	77.9	9.1	9.1	0.0
たまねぎ	33	29.3	8.4	0.2	0.0	2.0	0.0	29.9	4.8	4.8	0.0
はくさい	34	18.8	1.8	0.1	0.0	0.4	0.0	23.2	6.0	6.0	0.0
その他の淡色野菜	35	44.8	13.2	0.6	0.1	2.9	0.0	72.1	10.5	10.5	0.0
野菜ジュース	36	7.8	2.4	0.0	0.0	0.6	0.0	15.5	2.0	2.0	0.0
漬け物	37,38	15.4	5.7	0.3	0.0	1.3	0.7	50.8	8.3	8.3	0.0
葉類漬け物	37	5.1	1.2	0.1	0.0	0.2	0.1	14.6	3.8	3.8	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	10.4	4.5	0.2	0.0	1.1	0.5	36.2	4.5	4.5	0.0
果実類	39~45	125.7	73.2	0.7	0.2	19.1	0.0	213.1	11.8	11.8	0.0
生 果	39~43	110.6	64.6	0.6	0.2	16.9	0.0	197.4	10.9	10.9	0.0
いちご	39	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	30.7	13.9	0.2	0.0	3.6	0.0	45.0	5.4	5.4	0.0
バナナ	41	14.1	12.1	0.2	0.0	3.2	0.0	50.9	0.8	0.8	0.0
りんご	42	24.1	13.0	0.0	0.0	3.5	0.0	26.5	0.7	0.7	0.0
その他の生果	43	41.6	25.5	0.2	0.1	6.6	0.0	74.9	3.9	3.9	0.0
ジャム	44	1.2	2.7	0.0	0.0	0.7	0.0	0.7	0.1	0.1	0.0
果汁・果汁飲料	45	13.9	5.9	0.1	0.0	1.5	0.0	14.9	0.8	0.8	0.0
きのこ類	46	16.2	3.2	0.4	0.0	1.1	0.0	38.4	0.4	0.4	0.0
藻 類	47	14.3	3.1	0.3	0.1	1.1	0.2	64.9	14.0	14.0	0.0
魚介類	48~60	84.0	129.0	16.3	5.7	1.8	0.8	237.3	48.2	48.1	0.0
生魚介類	48~55	54.7	78.9	10.5	3.6	0.2	0.2	165.0	17.6	17.6	0.0
あじ, いわし類	48	12.5	25.8	2.4	1.6	0.0	0.0	32.3	3.9	3.9	0.0
さけ, ます	49	3.8	5.7	0.8	0.3	0.0	0.0	12.8	0.5	0.5	0.0
たい, かれい類	50	6.3	7.5	1.1	0.3	0.0	0.0	20.6	1.8	1.8	0.0
まぐろ, かじき類	51	6.8	8.6	1.6	0.2	0.0	0.0	26.4	0.4	0.4	0.0
その他の生魚	52	10.0	19.0	1.9	1.1	0.0	0.0	33.2	3.9	3.9	0.0
貝 類	53	3.8	2.3	0.3	0.0	0.1	0.0	6.3	1.6	1.6	0.0
いか, たこ類	54	5.3	4.3	0.9	0.1	0.0	0.0	12.1	0.7	0.7	0.0
えび, かに類	55	6.2	5.8	1.3	0.0	0.0	0.0	21.3	4.8	4.8	0.0
魚介加工品	56~60	29.3	50.0	5.9	2.1	1.5	0.6	72.2	30.6	30.5	0.0
魚介(塩蔵, 生干し, 乾物)	56	16.7	32.4	4.2	1.5	0.1	0.4	55.9	21.7	21.7	0.0
魚介(缶詰)	57	2.1	4.4	0.4	0.3	0.0	0.0	4.4	1.4	1.4	0.0
魚介(佃煮)	58	0.4	1.1	0.1	0.0	0.1	0.0	2.2	2.9	2.9	0.0
魚介(練り製品)	59	9.6	11.2	1.2	0.2	1.2	0.2	9.3	3.9	3.9	0.0
魚肉ハム, ソーセージ	60	0.6	0.9	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.6	0.5	0.0
肉 類	61~69	80.2	167.7	12.8	12.1	0.4	0.3	143.9	4.3	4.3	0.0
畜 肉	61~64	59.1	136.3	9.3	10.3	0.4	0.3	109.2	2.9	2.9	0.0
牛 肉	61	15.0	34.4	2.3	2.6	0.1	0.0	25.0	0.6	0.6	0.0
豚 肉	62	31.6	67.4	5.2	4.8	0.0	0.0	57.3	1.3	1.3	0.0
ハム, ソーセージ類	63	11.8	33.2	1.7	2.8	0.3	0.3	25.6	1.0	1.0	0.0
その他の畜肉	64	0.7	1.3	0.1	0.1	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
0.4	0.4	0.0	7.3	0.04	0.04	0.00	0.03	0.03	0.00	0.3	15.4	15.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.9	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	5.5	5.5	0.0
0.0	0.0	0.0	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.3	1.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	3.3	3.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.3	1.3	0.0
0.0	0.0	0.0	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.5	1.5	0.0
0.2	0.2	0.0	2.4	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.6	2.6	0.0
0.0	0.0	0.0	23.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.3	0.3	0.0
0.1	0.1	0.0	3.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.7	2.7	0.0
0.0	0.0	0.0	2.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.4	1.4	0.0
0.1	0.1	0.0	0.7	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.3	1.3	0.0
0.2	0.2	0.0	38.0	0.06	0.06	0.00	0.03	0.03	0.00	0.4	39.9	39.6	0.3
0.2	0.2	0.0	37.5	0.05	0.05	0.00	0.03	0.03	0.00	0.3	36.3	36.3	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	24.9	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	10.1	10.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.7	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.3	2.3	0.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.0	1.0	0.0
0.1	0.1	0.0	11.5	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	22.9	22.9	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	3.5	3.2	0.3
0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	12.9	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.9	0.9	0.0
0.9	0.9	0.0	33.2	0.08	0.08	0.00	0.13	0.13	0.00	4.8	0.9	0.9	0.0
0.5	0.5	0.0	26.1	0.05	0.05	0.00	0.08	0.08	0.00	3.3	0.4	0.4	0.0
0.2	0.2	0.0	1.9	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.9	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.7	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	2.2	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	1.0	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	16.3	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	0.8	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	1.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	7.2	0.03	0.03	0.00	0.05	0.05	0.00	1.5	0.5	0.5	0.0
0.2	0.2	0.0	6.4	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	0.00	1.2	0.5	0.5	0.0
0.0	0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.7	0.7	0.0	83.3	0.23	0.23	0.00	0.13	0.13	0.00	3.1	4.0	4.0	0.0
0.5	0.5	0.0	2.1	0.21	0.21	0.00	0.08	0.08	0.00	2.2	3.6	3.6	0.0
0.2	0.2	0.0	0.5	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4	0.1	0.1	0.0
0.2	0.2	0.0	1.4	0.15	0.15	0.00	0.05	0.05	0.00	1.2	0.3	0.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.2	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	3.1	3.1	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ mg
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
その他の野菜	30~35	2.8	0.8	1.9	0.2	16.5	39.2	0.06	0.29	0.0	0.2
キャベツ	30	0.4	0.1	0.3	0.0	2.3	4.8	0.00	0.03	0.0	0.0
きゅうり	31	0.1	0.0	0.1	0.0	1.4	3.2	0.01	0.02	0.0	0.0
大 根	32	0.6	0.2	0.3	0.0	3.7	5.6	0.01	0.05	0.0	0.0
たまねぎ	33	0.4	0.2	0.3	0.0	1.8	6.7	0.01	0.03	0.0	0.0
はくさい	34	0.2	0.1	0.1	0.0	1.2	4.6	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	1.1	0.3	0.8	0.2	6.2	14.3	0.03	0.14	0.0	0.2
野菜ジュース	36	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	1.2	0.00	0.01	0.1	0.0
漬け物	37,38	0.4	0.1	0.3	0.0	4.6	9.0	0.01	0.05	0.0	0.0
葉類漬け物	37	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	2.2	0.00	0.02	0.0	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	0.3	0.1	0.2	0.0	3.7	6.8	0.01	0.03	0.0	0.0
果実類	39~45	1.5	0.3	1.1	0.0	12.2	18.6	0.05	0.11	0.0	0.4
生 果	39~43	1.4	0.3	1.1	0.0	11.3	17.1	0.05	0.10	0.0	0.3
いちご	39	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
柑橘類	40	0.2	0.1	0.1	0.0	3.2	4.5	0.01	0.03	0.0	0.1
バナナ	41	0.2	0.0	0.1	0.0	4.5	3.8	0.01	0.03	0.0	0.1
りんご	42	0.4	0.1	0.3	0.0	0.7	2.4	0.01	0.00	0.0	0.0
その他の生果	43	0.7	0.1	0.6	0.0	2.9	6.3	0.02	0.04	0.0	0.1
ジャム	44	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	1.4	0.00	0.00	0.0	0.0
きのこ類	46	0.7	0.1	0.6	0.0	1.7	12.6	0.01	0.08	0.4	0.0
藻 類	47	0.7	0.0	0.0	0.1	10.0	6.8	0.00	0.04	0.0	0.0
魚介類	48~60	0.0	0.0	0.0	79.1	27.7	190.8	0.13	0.89	6.4	1.1
生魚介類	48~55	0.0	0.0	0.0	52.3	17.9	118.4	0.10	0.64	3.3	0.8
あじ, いわし類	48	0.0	0.0	0.0	8.4	3.2	24.6	0.01	0.10	1.1	0.1
さけ, ます	49	0.0	0.0	0.0	2.4	1.0	8.9	0.00	0.02	0.9	0.1
たい, かれい類	50	0.0	0.0	0.0	4.6	1.7	13.0	0.00	0.04	0.3	0.1
まぐろ, かじき類	51	0.0	0.0	0.0	3.3	2.5	19.1	0.00	0.03	0.3	0.0
その他の生魚	52	0.0	0.0	0.0	8.8	2.6	19.1	0.01	0.08	0.7	0.2
貝 類	53	0.0	0.0	0.0	1.9	1.5	4.8	0.02	0.19	0.0	0.1
いか, たこ類	54	0.0	0.0	0.0	12.4	2.4	10.5	0.02	0.07	0.0	0.1
えび, かに類	55	0.0	0.0	0.0	10.6	2.9	18.2	0.03	0.11	0.0	0.2
魚介加工品	56~60	0.0	0.0	0.0	26.8	9.8	72.5	0.03	0.26	3.0	0.3
魚介(塩蔵, 生干し, 乾物)	56	0.0	0.0	0.0	22.4	7.4	55.7	0.02	0.19	2.7	0.2
魚介(缶詰)	57	0.0	0.0	0.0	1.1	0.6	4.5	0.00	0.02	0.1	0.1
魚介(佃煮)	58	0.0	0.0	0.0	1.2	0.3	3.0	0.00	0.02	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0.0	0.0	0.0	2.0	1.4	8.2	0.00	0.03	0.1	0.0
魚肉ハム, ソーセージ	60	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	1.0	0.00	0.00	0.0	0.0
肉 類	61~69	0.0	0.0	0.0	54.6	12.1	108.6	0.05	1.59	0.2	0.2
畜 肉	61~64	0.0	0.0	0.0	34.3	8.6	83.8	0.04	1.32	0.2	0.2
牛 肉	61	0.0	0.0	0.0	8.9	1.9	15.8	0.01	0.54	0.0	0.1
豚 肉	62	0.0	0.0	0.0	19.0	4.7	38.6	0.02	0.60	0.1	0.1
ハム, ソーセージ類	63	0.0	0.0	0.0	6.0	1.9	28.8	0.01	0.17	0.1	0.0
その他の畜肉	64	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.7	0.00	0.02	0.0	0.0

タミンE -αTE		ビタミン K μg	ビタミンB ₆ mg			ビタミン B ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
0.2	0.0	35.4	0.10	0.10	0.00	0.00	54.7	0.26
0.0	0.0	16.0	0.01	0.01	0.00	0.00	12.5	0.03
0.0	0.0	3.1	0.00	0.00	0.00	0.00	2.2	0.03
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	11.4	0.03
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	3.1	0.04
0.0	0.0	11.8	0.01	0.01	0.00	0.00	6.1	0.03
0.2	0.0	4.6	0.03	0.03	0.00	0.00	19.4	0.09
0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.01	0.9	0.01
0.0	0.0	7.1	0.02	0.02	0.00	0.00	7.0	0.06
0.0	0.0	4.7	0.01	0.01	0.00	0.00	3.8	0.01
0.0	0.0	2.4	0.01	0.01	0.00	0.00	3.2	0.05
0.4	0.0	0.0	0.11	0.11	0.00	0.00	20.5	0.28
0.3	0.0	0.0	0.10	0.10	0.00	0.00	18.8	0.27
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	6.6	0.07
0.1	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.00	3.7	0.06
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	1.2	0.02
0.1	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	7.2	0.11
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.6	0.02
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	4.7	0.17
0.0	0.0	12.1	0.00	0.00	0.00	0.21	8.3	0.01
1.1	0.0	0.4	0.21	0.21	0.00	5.16	10.3	0.53
0.8	0.0	0.1	0.15	0.15	0.00	3.42	6.2	0.36
0.1	0.0	0.1	0.04	0.04	0.00	1.37	1.6	0.09
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.17	0.5	0.05
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.15	0.4	0.04
0.0	0.0	0.0	0.04	0.04	0.00	0.27	0.4	0.02
0.2	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.32	0.8	0.08
0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.81	1.2	0.01
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.20	0.2	0.02
0.2	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.13	1.1	0.04
0.3	0.0	0.3	0.06	0.06	0.00	1.74	4.1	0.17
0.2	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	1.50	3.2	0.16
0.1	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.10	0.1	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.06	0.3	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.08	0.5	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.2	0.0	8.0	0.18	0.18	0.00	0.84	11.1	0.61
0.2	0.0	2.2	0.13	0.13	0.00	0.45	1.3	0.36
0.1	0.0	0.9	0.03	0.03	0.00	0.22	0.7	0.09
0.1	0.0	0.9	0.07	0.07	0.00	0.11	0.4	0.20
0.0	0.0	0.3	0.02	0.02	0.00	0.10	0.2	0.08
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.0	0.00

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg		
									総 量	一般食品	補助・強化
鳥 肉	65,66	19.5	29.4	3.1	1.7	0.0	0.0	31.8	1.3	1.3	0.0
鶏 肉	65	19.4	29.2	3.1	1.7	0.0	0.0	31.6	1.2	1.2	0.0
その他の鳥肉	66	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.2	0.0
肉類(内臓)	67	1.5	1.9	0.3	0.1	0.0	0.0	2.7	0.1	0.1	0.0
その他の肉類	68,69	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
鯨 肉	68	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵 類	70	34.2	51.8	4.4	3.5	0.1	0.1	44.1	17.5	17.5	0.0
乳 類	71~75	125.1	93.0	4.6	4.9	7.5	0.2	185.3	150.7	148.9	1.7
牛乳・乳製品	71~74	125.0	93.0	4.6	4.9	7.5	0.2	185.3	150.7	148.9	1.7
牛 乳	71	95.1	62.5	3.2	3.5	4.6	0.1	145.1	107.3	105.8	1.5
チーズ	72	2.3	7.7	0.5	0.6	0.0	0.1	1.4	14.5	14.5	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	21.2	13.8	0.7	0.3	2.0	0.0	29.8	22.6	22.4	0.2
その他の乳製品	74	6.4	9.0	0.2	0.5	0.9	0.0	9.0	6.3	6.3	0.1
その他の乳類	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	10.4	90.9	0.0	9.9	0.0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.0
バター	76	1.0	7.6	0.0	0.8	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.0
マーガリン	77	1.1	7.3	0.0	0.8	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0
植物性油脂	78	8.1	74.8	0.0	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0.1	1.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	25.3	82.2	1.5	2.7	12.9	0.1	41.8	12.2	12.1	0.1
和菓子類	81	11.4	33.3	0.7	0.3	7.0	0.1	14.0	2.3	2.3	0.0
ケーキ・パストリー類	82	6.7	23.0	0.5	1.1	2.8	0.0	7.1	2.9	2.9	0.0
ビスケット類	83	1.5	7.4	0.1	0.3	1.0	0.0	1.7	1.4	1.3	0.1
キャンデー類	84	0.2	1.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0
その他の菓子類	85	5.4	17.5	0.3	1.0	1.9	0.0	19.0	5.5	5.5	0.0
嗜好飲料類	86~91	601.6	76.5	1.0	0.1	7.2	0.1	166.1	18.6	18.5	0.1
アルコール飲料	86~88	92.4	53.3	0.2	0.0	2.5	0.0	17.6	2.3	2.3	0.0
日本酒	86	11.3	12.3	0.0	0.0	0.6	0.0	0.6	0.3	0.3	0.0
ビール	87	55.8	23.0	0.1	0.0	1.8	0.0	15.7	1.8	1.8	0.0
洋酒・その他	88	25.3	18.0	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.1	0.1	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	509.1	23.2	0.8	0.1	4.7	0.1	148.5	16.4	16.3	0.1
茶	89	303.3	4.5	0.5	0.0	0.5	0.0	73.9	8.6	8.6	0.0
コーヒー・ココア	90	128.6	11.7	0.3	0.1	2.4	0.0	69.4	6.2	6.2	0.0
その他の嗜好飲料	91	77.2	7.0	0.0	0.0	1.8	0.0	5.1	1.5	1.4	0.1
調味料・香辛料類	92~98	92.8	102.0	4.1	4.5	10.7	7.4	184.9	28.7	28.7	0.0
調味料	92~97	92.6	101.3	4.1	4.5	10.6	7.4	183.9	28.4	28.4	0.0
ソース	92	2.0	2.5	0.0	0.0	0.6	0.1	4.0	1.2	1.2	0.0
しょうゆ	93	17.4	12.2	1.3	0.0	1.7	2.5	67.0	4.9	4.9	0.0
塩	94	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	1.5	0.3	0.3	0.0
マヨネーズ	95	2.9	19.2	0.1	2.1	0.1	0.1	0.7	0.6	0.6	0.0
味 噌	96	12.5	24.2	1.5	0.7	2.9	1.5	50.4	12.6	12.6	0.0
その他の調味料	97	56.3	43.2	1.2	1.7	5.3	1.7	60.3	8.7	8.7	0.0
香辛料・その他	98	0.2	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	1.0	0.3	0.3	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	11.8	10.0	0.2	0.3	1.7	0.0	3.4	9.8	5.4	4.4

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE	ビタミンC mg		
総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化	総量	一般食品	補助・強化		総量	一般食品	補助・強化
0.1	0.1	0.0	5.5	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.8	0.2	0.2	0.0
0.1	0.1	0.0	5.5	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.8	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	75.7	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.6	0.6	0.0	49.1	0.02	0.02	0.00	0.14	0.14	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	45.6	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1	1.0	1.0	0.0
0.0	0.0	0.0	45.6	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1	1.0	1.0	0.0
0.0	0.0	0.0	34.6	0.04	0.04	0.00	0.14	0.14	0.00	0.1	0.9	0.9	0.0
0.0	0.0	0.0	5.8	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	3.1	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	2.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	5.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	5.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	13.3	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	1.0	0.3	0.7
0.1	0.1	0.0	0.7	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.2	0.2	0.0
0.0	0.0	0.0	8.8	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.7	0.0	0.7
0.1	0.1	0.0	2.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.2	0.1	0.0
0.5	0.5	0.0	0.9	0.02	0.00	0.01	0.16	0.15	0.01	1.7	16.3	13.1	3.2
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	0.9	0.02	0.00	0.01	0.15	0.14	0.01	1.3	16.3	13.1	3.2
0.5	0.5	0.0	0.9	0.00	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.5	13.1	13.1	0.0
0.1	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.0	3.2	0.0	3.2
1.1	1.1	0.0	5.1	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	1.0	0.5	0.5	0.0
1.0	1.0	0.0	5.1	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	1.0	0.4	0.4	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.3	0.3	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.5	0.5	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	3.5	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.4	0.4	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.0	0.0	0.5	0.55	0.00	0.55	0.23	0.00	0.22	0.4	15.0	1.6	13.4

食品群別	食品群番号	食物繊維 g			コレステ ロール	マグネシウム	リ ン	銅	亜 鉛	ビタミン D	ビ mg
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
鳥 肉	65,66	0.0	0.0	0.0	16.3	3.2	21.9	0.01	0.22	0.0	0.0
鶏 肉	65	0.0	0.0	0.0	16.2	3.2	21.7	0.01	0.21	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0.0	0.0	0.0	4.0	0.2	2.8	0.01	0.05	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
鯨 肉	68	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
卵 類	70	0.0	0.0	0.0	144.3	3.8	61.7	0.03	0.45	0.7	0.3
乳 類	71~75	0.0	0.0	0.0	15.5	13.9	129.4	0.01	0.55	0.0	0.1
牛乳・乳製品	71~74	0.0	0.0	0.0	15.5	13.9	129.4	0.01	0.55	0.0	0.1
牛 乳	71	0.0	0.0	0.0	11.1	9.8	88.3	0.01	0.38	0.0	0.1
チーズ	72	0.0	0.0	0.0	1.8	0.5	16.2	0.00	0.07	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.0	0.0	0.0	1.5	3.0	18.4	0.00	0.07	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0.0	0.0	0.0	1.2	0.7	6.4	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の乳類	75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
油脂類	76~80	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.3	0.00	0.00	0.0	1.2
バター	76	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
マーガリン	77	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.2
植物性油脂	78	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	1.0
動物性油脂	79	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
菓子類	81~85	0.4	0.1	0.3	13.9	4.8	23.5	0.03	0.18	0.1	0.2
和菓子類	81	0.2	0.0	0.2	2.3	2.0	8.3	0.02	0.09	0.0	0.0
ケーキ・パストリー類	82	0.1	0.0	0.0	8.3	0.6	7.0	0.00	0.04	0.0	0.1
ビスケット類	83	0.0	0.0	0.0	0.5	0.2	1.3	0.00	0.01	0.0	0.0
キャンデー類	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の菓子類	85	0.1	0.0	0.1	2.7	1.9	6.8	0.01	0.04	0.0	0.1
嗜好飲料類	86~91	0.1	0.0	0.0	0.0	16.3	24.7	0.03	0.10	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	0.0	0.0	0.0	0.0	3.7	8.3	0.00	0.01	0.0	0.0
日本酒	86	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.00	0.01	0.0	0.0
ビール	87	0.0	0.0	0.0	0.0	3.4	7.3	0.00	0.00	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	0.1	0.0	0.0	0.0	12.6	16.4	0.03	0.08	0.0	0.0
茶	89	0.0	0.0	0.0	0.0	5.1	5.7	0.03	0.00	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	9.8	0.01	0.03	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.9	0.00	0.05	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	0.8	0.1	0.7	5.2	27.8	74.2	0.07	0.38	0.0	0.6
調味料	92~97	0.8	0.1	0.7	5.2	27.6	73.8	0.07	0.38	0.0	0.6
ソース	92	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.3	0.00	0.00	0.0	0.0
しょうゆ	93	0.0	0.0	0.0	0.0	11.0	27.7	0.00	0.15	0.0	0.0
塩	94	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.00	0.00	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0.0	0.0	0.0	4.0	0.6	2.1	0.00	0.01	0.0	0.3
味 噌	96	0.6	0.1	0.5	0.0	9.1	21.2	0.05	0.14	0.0	0.1
その他の調味料	97	0.2	0.1	0.1	1.2	6.1	22.5	0.02	0.08	0.0	0.2
香辛料・その他	98	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.00	0.00	0.0	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	1.9	0.00	0.01	0.0	1.9

タミンE -αTE		ビタミン K μg	ビタミンB ₆ mg			ビタミン B ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg
一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化			
0.0	0.0	5.6	0.05	0.05	0.00	0.04	1.1	0.18
0.0	0.0	5.6	0.05	0.05	0.00	0.04	1.1	0.18
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.35	8.7	0.06
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	4.2	0.02	0.02	0.00	0.32	12.3	0.46
0.1	0.0	2.0	0.04	0.04	0.00	0.41	6.4	0.63
0.1	0.0	2.0	0.04	0.04	0.00	0.41	6.4	0.63
0.1	0.0	1.8	0.03	0.03	0.00	0.29	4.4	0.52
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.07	0.6	0.00
0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.03	1.3	0.08
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
1.2	0.0	13.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.2	0.0	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
1.0	0.0	12.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.2	0.0	1.2	0.02	0.01	0.00	0.03	4.2	0.14
0.0	0.0	0.5	0.01	0.01	0.00	0.01	1.5	0.05
0.1	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.01	1.4	0.04
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.1	0.0	0.2	0.01	0.00	0.00	0.01	1.1	0.04
0.0	0.0	2.5	0.08	0.06	0.02	0.04	42.6	0.15
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.04	3.4	0.05
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.04	3.4	0.05
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	2.5	0.05	0.03	0.02	0.00	39.1	0.11
0.0	0.0	2.5	0.03	0.03	0.00	0.00	39.0	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02
0.0	0.0	0.0	0.02	0.00	0.02	0.00	0.0	0.00
0.6	0.0	6.4	0.07	0.07	0.00	0.16	16.4	0.19
0.6	0.0	6.4	0.07	0.07	0.00	0.16	16.3	0.19
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.02	5.6	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.3	0.0	3.9	0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.01
0.1	0.0	1.4	0.01	0.01	0.00	0.01	7.1	0.01
0.2	0.0	1.1	0.02	0.02	0.00	0.13	3.5	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.1	1.8	0.1	0.61	0.00	0.61	0.00	0.1	0.00