

# 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	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
エネルギー	kcal	1891	1298	1996	2194	1904	1921	1963	1991	1922	1761	1905	1901	1687
たんぱく質	g	69.8	46.1	73.8	79.4	68.7	69.0	70.9	73.8	73.4	66.9	70.5	72.0	64.1
うち動物性	g	37.5	26.2	43.7	46.6	37.8	37.4	38.2	38.8	37.8	33.8	37.1	36.0	32.6
脂質	g	54.1	41.9	66.6	70.0	61.3	58.0	57.6	54.6	48.6	42.8	52.7	46.9	40.5
うち動物性	g	27.3	22.5	37.0	36.5	30.4	29.0	28.2	26.6	24.0	21.3	26.0	23.2	20.2
炭水化物	g	264.4	180.1	268.2	301.5	257.1	261.6	266.5	274.4	278.7	264.3	267.9	280.4	255.8
カリウム	mg	2334	1567	2313	2224	2047	2132	2243	2518	2721	2504	2399	2702	2415
カルシウム	mg	540	469	712	550	475	480	493	535	585	551	526	594	529
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	534	466	708	547	473	475	488	529	577	545	520	586	523
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	2	1	3	4	5	6	5	4	5	4
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2
マグネシウム	mg	249	157	234	238	221	234	247	275	288	264	258	287	252
リン	mg	1004	721	1131	1091	948	967	995	1050	1069	980	1006	1057	940
鉄	mg	8.0	4.9	7.2	7.8	7.4	7.5	8.0	8.7	9.2	8.6	8.3	9.2	8.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.9	4.8	7.1	7.8	7.3	7.4	7.8	8.6	9.1	8.5	8.2	9.1	8.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	5.5	8.8	9.9	8.3	8.3	8.4	8.6	8.5	7.8	8.3	8.4	7.4
銅	mg	1.18	0.73	1.09	1.26	1.10	1.14	1.17	1.27	1.33	1.24	1.22	1.33	1.19
ビタミンA	μgRE <sup>*1</sup>	596	465	637	558	517	588	601	573	685	620	604	651	630
ビタミンD	μg	7.9	4.3	6.3	7.1	6.3	6.8	7.6	8.8	10.1	9.0	8.3	9.5	8.8
ビタミンE	mg <sup>*2</sup>	8.9	4.8	6.7	8.2	7.9	8.6	8.4	10.9	10.3	9.4	9.4	9.5	9.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	6.9	4.8	6.7	7.4	6.9	6.7	7.0	7.5	7.7	6.8	7.1	7.3	6.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	1.9	0.0	0.0	0.7	1.0	1.8	1.5	3.4	2.6	2.6	2.3	2.2	2.7
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg <sup>*2</sup>	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	246	139	192	228	218	229	233	272	310	273	261	302	264
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	0.61	1.23	1.16	1.18	1.34	1.29	1.77	1.88	1.84	1.60	1.72	1.99
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.59	1.20	0.99	0.87	0.86	0.90	0.87	0.87	0.79	0.85	0.85	0.74
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.61	0.01	0.03	0.16	0.30	0.48	0.38	0.90	1.01	1.05	0.75	0.87	1.25
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.88	1.36	1.36	1.36	1.69	1.36	1.48	1.66	1.49	1.52	1.67	1.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.18	0.87	1.33	1.24	1.13	1.12	1.15	1.21	1.26	1.16	1.18	1.25	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.28	0.02	0.03	0.12	0.22	0.56	0.21	0.27	0.40	0.32	0.34	0.42	0.35
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE <sup>*3</sup>	14.8	7.9	12.6	14.3	13.9	15.1	15.7	17.1	16.5	14.8	15.6	15.9	14.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.73	0.72	1.11	1.37	1.45	1.67	1.45	2.04	2.37	2.01	1.89	2.10	2.12
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.71	1.08	1.14	1.02	1.07	1.12	1.25	1.29	1.20	1.17	1.27	1.15
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.01	0.04	0.22	0.42	0.59	0.33	0.79	1.07	0.81	0.71	0.82	0.96
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	4.0	6.3	6.1	5.4	6.4	7.2	7.7	8.4	7.5	7.3	7.9	7.4
葉酸	μg	306	172	251	274	263	272	294	338	382	354	324	379	346
パントテン酸	mg	5.49	4.13	6.27	6.08	5.18	5.29	5.41	5.64	5.86	5.32	5.47	5.78	5.12
ビタミンC	mg	113	58	78	105	89	95	105	124	154	140	121	149	138
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	98	56	74	84	74	76	84	109	135	125	105	136	120
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	12	2	3	8	9	15	19	11	17	13	14	11	16
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	3	0	1	13	6	4	2	3	2	2	3	1	2
コレステロール	mg	323	224	355	424	350	326	341	335	311	284	320	294	282
食物繊維	g	14.8	9.0	13.4	13.7	13.0	13.3	13.9	16.3	17.9	16.6	15.5	18.0	16.0
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.4	3.2	3.0	3.1	3.2	3.6	3.9	3.7	3.5	4.0	3.5
うち不溶性	g	10.8	6.5	9.6	10.0	9.5	9.7	10.1	11.9	13.2	12.2	11.3	13.2	11.7
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	6.1	9.7	10.6	10.2	10.5	11.0	11.8	12.1	11.3	11.2	12.1	10.9
脂肪エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	25.5	28.6	29.9	28.6	28.6	26.9	26.2	24.6	22.6	21.6	24.6	22.0	21.3
炭水化物エネルギー比率 <sup>*4</sup>	%	59.6	57.1	55.2	56.7	56.8	58.5	59.2	60.4	62.0	63.1	60.4	62.6	63.4
動物性たんぱく質比率 <sup>*4</sup>	%	52.1	55.2	58.4	56.9	53.2	52.3	52.5	50.9	49.4	48.8	50.9	48.3	49.1

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

\*4 これらの比率は個人々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	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
エネルギー	kcal	584	368	481	705	607	613	562	574	548	513	571	539	489
たんぱく質	g	23.5	15.4	20.0	27.0	23.6	23.5	21.7	23.4	23.7	21.8	23.1	22.4	21.3
うち動物性	g	18.1	11.8	15.4	21.6	18.4	18.3	16.8	18.7	19.0	16.7	18.1	17.6	16.4
脂質	g	24.2	17.0	21.5	28.0	27.0	24.7	23.8	22.8	21.6	19.9	23.8	21.0	19.1
うち動物性	g	16.2	12.1	14.8	20.0	18.2	17.1	15.5	15.7	14.5	13.0	15.8	14.0	12.5
炭水化物	g	86.6	53.4	71.9	108.1	88.0	88.9	82.1	84.5	84.6	81.7	84.9	84.6	78.5
カリウム	mg	916	564	672	855	833	801	823	934	1014	964	937	1008	932
カルシウム	mg	275	244	270	315	245	252	267	257	281	279	269	279	275
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	270	240	266	316	244	247	259	251	274	271	262	271	265
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	39	1	12	27	13	37	42	44	48	49	43	47	49
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	22	35	24	7	21	20	23	19	25	21	22	28	22
マグネシウム	mg	95	59	70	89	83	86	88	99	101	98	97	101	94
リン	mg	345	256	313	388	335	341	326	340	347	334	340	342	322
鉄	mg	3.8	2.1	2.5	2.9	3.0	3.2	4.9	3.8	4.3	3.3	3.9	4.4	3.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.2	2.1	2.5	2.9	3.0	3.1	2.9	3.3	3.4	3.3	3.3	3.4	3.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	1.8	0.2	0.2	0.1	0.5	0.7	3.8	1.8	2.8	0.5	2.1	2.8	0.4
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.5	0.4	0.2	0.2	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.3	0.4	0.2
亜鉛	mg	3.1	1.9	2.5	3.5	3.4	3.2	3.0	3.2	3.2	2.6	3.1	3.0	2.5
銅	mg	0.46	0.30	0.41	0.49	0.43	0.46	0.43	0.47	0.47	0.43	0.46	0.47	0.39
ビタミンA	μgRE	739	584	627	437	508	896	924	584	867	725	773	728	825
ビタミンD	μg	9.1	5.4	7.4	8.8	8.0	8.4	9.5	9.2	11.4	8.7	9.4	9.8	8.5
ビタミンE	mg	19.6	2.2	3.0	9.6	13.8	18.9	16.0	29.0	21.9	21.6	21.6	20.0	22.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	4.0	2.2	2.9	3.3	3.4	3.4	3.5	4.6	5.7	3.7	4.2	3.7	3.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	19.1	0.0	0.5	9.1	13.3	18.7	15.8	28.5	21.0	21.1	21.1	19.5	21.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.3	0.3	0.5	0.1	0.5	0.0	0.8	0.5	0.4	1.0
ビタミンK	μg	183	108	133	162	161	172	167	195	209	197	190	205	196
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.08	0.35	2.40	1.43	3.30	6.48	3.68	7.84	7.16	8.03	6.71	6.23	9.55
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.25	2.37	0.48	0.40	0.41	1.06	0.38	0.38	0.39	0.54	0.38	0.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	6.01	0.25	0.40	1.36	3.27	6.46	3.54	7.80	7.13	8.02	6.68	6.18	9.55
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.01	0.02	0.14	0.06	0.01	0.08	0.01	0.04	0.01	0.04	0.04	0.02
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	4.12	0.44	0.60	1.16	2.44	9.20	1.89	2.30	4.03	2.94	4.57	4.11	3.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.38	0.47	0.55	0.50	0.53	0.51	0.49	0.51	0.49	0.51	0.50	0.49
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	4.08	0.24	0.37	1.02	2.35	9.20	1.83	2.24	3.97	2.88	4.54	4.06	3.43
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.08	0.00	0.02	0.03	0.10	0.12	0.02	0.04	0.11	0.09	0.09	0.02	0.11
ナイアシン	mgNE	7.7	3.9	6.0	6.6	6.8	7.4	7.2	8.3	7.8	8.1	7.8	7.7	7.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.67	0.39	0.58	1.83	4.36	7.11	2.47	7.22	7.59	6.08	6.29	6.62	7.06
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.30	0.38	0.48	0.44	0.45	0.43	0.49	0.51	0.50	0.48	0.51	0.48
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.64	0.25	0.43	1.78	4.32	7.09	2.41	7.20	7.55	6.04	6.26	6.58	7.02
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.19	0.05	0.01	0.14	0.09	0.29	0.03	0.05	0.32	0.21	0.21	0.17	0.27
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.2	5.0	6.3	5.6	6.4	7.1	8.2	7.4	8.3	6.9	7.5	7.3	7.0
葉酸	μg	157	92	121	126	128	144	156	149	167	161	159	168	162
パントテン酸	mg	1.97	1.49	1.79	2.20	1.91	2.00	1.86	1.90	1.99	1.90	1.94	1.99	1.86
ビタミンC	mg	145	57	65	172	127	147	174	130	167	149	152	136	165
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	76	39	48	64	63	64	60	75	91	85	79	93	81
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	107	42	32	76	77	110	158	89	125	118	116	85	140
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	52	3	24	143	71	56	35	50	35	25	45	25	26
コレステロール	mg	191	127	180	209	207	196	193	200	185	170	191	175	170
食物繊維	g	7.1	4.0	5.0	6.0	6.0	5.9	5.9	7.3	8.5	7.7	7.3	8.6	7.2
うち水溶性	g	1.8	1.2	1.8	1.8	1.5	1.7	1.7	1.8	2.0	2.0	1.9	2.0	2.0
うち不溶性	g	5.3	2.8	3.4	4.3	4.5	4.2	4.3	5.5	6.7	5.7	5.5	6.7	5.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.6	2.6	3.2	4.0	4.3	4.3	4.3	4.8	4.8	4.6	4.6	4.9	4.5
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.8	5.9	6.6	7.3	7.1	7.0	6.8	6.9	6.9	7.4	7.0	6.8
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.8	6.6	7.7	8.2	8.1	7.9	7.9	8.2	8.2	8.3	8.1	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.6	12.1	9.8	12.7	14.1	13.6	12.8	13.7	14.1	13.6	13.8	13.7	13.6

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)										(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	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
エネルギー	kcal	2095	1353	2080	2508	2112	2180	2188	2224	2133	1946	2127	2100	1854
たんぱく質	g	75.7	47.6	76.5	88.4	74.4	76.5	77.2	80.2	79.7	72.7	76.9	77.0	70.4
うち動物性	g	41.2	27.1	45.3	51.9	40.9	42.1	42.4	43.1	41.7	36.8	41.1	38.5	36.1
脂質	g	58.2	44.0	68.5	78.3	66.1	63.4	61.1	58.2	52.3	45.6	56.7	49.5	43.3
うち動物性	g	30.0	24.4	38.4	41.4	33.1	32.9	30.4	29.3	26.4	23.0	28.7	24.9	21.9
炭水化物	g	290.4	187.4	281.8	349.4	288.1	296.8	294.6	299.1	302.6	289.2	295.5	306.0	277.7
カリウム	mg	2415	1577	2396	2383	2092	2268	2318	2552	2800	2648	2485	2798	2564
カルシウム	mg	551	486	752	592	474	485	487	533	584	572	529	600	550
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	546	484	747	587	470	480	483	528	576	568	524	595	545
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	1	5	2	3	4	4	6	2	4	3	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	2	4	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2
マグネシウム	mg	263	157	243	259	231	252	262	289	301	283	274	302	272
リン	mg	1076	743	1180	1199	1007	1052	1067	1125	1142	1057	1081	1122	1017
鉄	mg	8.3	4.9	7.3	8.5	7.7	8.0	8.2	9.0	9.5	9.0	8.7	9.5	8.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.8	7.2	8.4	7.6	7.9	8.2	8.9	9.4	9.0	8.6	9.4	8.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.1	5.7	9.2	11.2	9.3	9.3	9.3	9.5	9.3	8.4	9.2	9.0	8.1
銅	mg	1.27	0.73	1.13	1.38	1.19	1.26	1.28	1.37	1.43	1.34	1.32	1.41	1.29
ビタミンA	μgRE	624	512	668	576	513	626	691	564	704	651	630	688	668
ビタミンD	μg	8.3	4.2	6.1	7.9	6.4	7.5	8.4	9.3	11.0	9.6	8.9	10.2	9.2
ビタミンE	mg	8.6	4.8	6.9	9.3	8.4	8.2	8.5	9.8	9.9	8.9	9.0	8.9	8.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	7.2	4.8	6.8	7.9	7.2	7.1	7.3	7.5	8.0	7.1	7.4	7.5	7.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.4	0.0	0.0	1.4	1.2	1.1	1.2	2.3	1.8	1.7	1.6	1.3	1.8
__ビタミンE(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
ビタミンK	μg	250	136	197	240	222	239	237	269	316	288	267	308	284
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.58	0.63	1.27	1.41	1.26	1.47	1.45	1.88	1.87	1.96	1.70	1.73	2.04
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.60	1.24	1.11	0.95	0.98	0.98	0.93	0.92	0.85	0.92	0.90	0.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.63	0.02	0.03	0.28	0.32	0.52	0.47	0.95	0.96	1.11	0.77	0.84	1.23
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.49	0.91	1.43	1.53	1.43	1.37	1.43	1.59	1.74	1.58	1.54	1.75	1.58
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.24	0.89	1.39	1.34	1.19	1.19	1.20	1.27	1.33	1.23	1.24	1.31	1.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.25	0.02	0.03	0.20	0.23	0.18	0.23	0.32	0.41	0.35	0.29	0.44	0.37
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	16.3	8.1	12.8	15.7	15.0	17.0	17.6	19.1	18.3	16.6	17.4	17.3	16.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.82	0.75	1.14	1.64	1.53	1.66	1.61	2.18	2.51	2.17	2.00	2.19	2.27
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.72	1.11	1.26	1.09	1.19	1.23	1.35	1.38	1.31	1.27	1.36	1.26
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.59	0.02	0.03	0.36	0.43	0.47	0.38	0.82	1.13	0.85	0.72	0.83	0.99
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	4.3	6.3	6.6	5.6	7.2	8.3	8.7	9.4	8.2	8.1	8.5	8.3
葉酸	μg	314	174	253	277	269	288	311	341	392	372	335	393	368
パントテン酸	mg	5.86	4.27	6.55	6.70	5.55	5.76	5.78	5.94	6.21	5.73	5.85	6.12	5.54
ビタミンC	mg	107	54	77	112	77	91	90	110	146	144	114	144	144
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	95	53	73	82	74	77	82	101	129	131	102	134	126
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	3	9	3	10	9	8	15	13	10	9	17
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	0	1	21	0	4	0	2	2	1	2	0	1
コレステロール	mg	347	223	363	449	369	358	363	366	343	303	348	313	309
食物繊維	g	15.0	9.0	13.7	14.3	13.0	13.9	13.9	16.0	18.0	17.5	15.7	18.3	16.9
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.5	3.3	3.0	3.2	3.2	3.5	4.0	3.9	3.5	4.1	3.8
うち不溶性	g	10.9	6.4	9.7	10.4	9.5	10.1	10.1	11.7	13.3	12.8	11.5	13.5	12.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	6.3	9.9	11.5	11.2	11.6	12.0	12.8	12.9	12.1	12.2	12.9	11.7
脂肪エネルギー比率	%	24.8	28.8	29.6	28.0	27.7	25.9	24.8	23.4	21.9	20.8	23.7	21.0	20.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	57.1	55.6	57.8	58.1	59.9	60.9	62.0	63.0	64.1	61.7	64.2	64.0
動物性たんぱく質比率	%	52.9	55.5	58.7	56.8	53.0	53.3	53.7	52.4	50.5	48.9	51.8	48.2	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)												
		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	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
エネルギー	kcal	626	396	509	732	652	647	598	591	560	539	601	569	505
たんぱく質	g	24.9	16.5	20.6	28.8	25.5	24.3	22.7	24.9	23.9	23.1	24.1	23.7	22.4
うち動物性	g	19.3	12.1	15.2	23.6	20.2	19.5	17.6	20.2	19.7	17.8	19.3	18.6	17.4
脂質	g	26.0	18.0	22.0	30.0	29.3	27.1	25.5	23.9	22.6	21.1	25.5	22.2	20.5
うち動物性	g	17.5	12.9	15.1	21.6	20.1	19.3	16.7	16.8	15.5	13.7	17.2	14.7	13.2
炭水化物	g	93.7	58.2	77.0	112.8	95.0	94.4	90.1	89.0	90.1	86.1	90.4	90.6	80.0
カリウム	mg	927	603	699	898	819	813	827	937	987	1003	941	1035	963
カルシウム	mg	284	253	286	344	249	250	271	261	276	290	271	286	284
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	280	254	280	345	246	244	264	255	268	288	266	280	281
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	37	0	14	38	17	45	46	39	53	23	40	42	27
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	19	23	30	7	27	18	15	10	22	15	18	20	20
マグネシウム	mg	99	61	75	95	85	86	92	104	98	105	99	104	101
リン	mg	362	274	328	415	360	348	343	357	343	351	353	357	334
鉄	mg	3.4	2.3	2.7	3.2	3.1	3.1	3.4	3.5	3.4	3.5	3.4	3.6	3.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	2.2	2.7	3.2	3.1	3.1	3.2	3.4	3.3	3.4	3.3	3.5	3.2
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.2	0.2	0.8	0.5	0.6	0.5	0.7	0.5	0.6	0.6	0.6
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.6	0.4	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
亜鉛	mg	3.4	1.9	2.5	3.6	3.9	3.4	3.3	3.5	3.4	2.8	3.4	3.2	2.6
銅	mg	0.49	0.26	0.35	0.44	0.47	0.47	0.47	0.53	0.49	0.44	0.49	0.48	0.41
ビタミンA	μgRE	798	742	681	422	522	935	1127	628	897	730	833	829	839
ビタミンD	μg	9.6	5.3	6.9	10.0	8.7	9.0	10.3	9.6	11.9	8.9	9.9	10.3	8.1
ビタミンE	mg	15.2	2.2	3.2	12.9	16.4	11.0	15.8	20.0	17.3	17.4	16.7	16.1	16.7
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	4.3	2.2	3.2	3.5	3.7	3.2	3.7	3.9	7.2	3.9	4.5	3.9	3.9
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	14.6	0.0	0.6	12.6	16.1	10.7	15.4	19.6	15.8	16.7	16.1	15.6	15.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.5	0.0	0.5	0.4	0.6	0.0
ビタミンK	μg	185	104	146	164	167	167	166	199	208	203	191	206	203
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.37	0.44	2.32	1.91	3.68	7.75	4.71	8.85	6.60	7.75	7.10	5.36	9.19
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.96	0.27	2.30	0.54	0.42	0.45	1.48	0.43	0.40	0.41	0.69	0.41	0.38
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	6.29	0.35	0.33	1.87	3.65	7.72	4.51	8.81	6.57	7.74	7.05	5.31	9.19
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.01	0.03	0.16	0.00	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.03	0.01	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	2.38	0.50	0.57	1.49	2.65	1.55	1.69	2.86	4.09	1.96	2.63	4.24	1.81
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.53	0.40	0.49	0.60	0.55	0.55	0.56	0.51	0.52	0.50	0.53	0.52	0.50
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	2.30	0.32	0.33	1.36	2.54	1.46	1.63	2.81	4.03	1.86	2.56	4.17	1.73
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.04	0.00	0.03	0.00	0.06	0.03	0.02	0.00	0.01	0.09	0.05	0.01	0.12
ナイアシン	mgNE	8.4	4.3	5.9	7.1	7.0	7.8	7.6	9.4	8.5	9.0	8.5	8.5	8.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.94	0.48	0.51	2.34	4.49	6.81	2.92	8.42	7.79	6.30	6.65	6.56	7.50
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.33	0.40	0.52	0.45	0.46	0.45	0.52	0.50	0.55	0.50	0.53	0.53
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.91	0.34	0.33	2.31	4.47	6.81	2.87	8.42	7.77	6.25	6.62	6.51	7.47
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.11	0.08	0.02	0.19	0.07	0.08	0.03	0.04	0.02	0.23	0.11	0.05	0.30
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.8	5.9	5.5	5.3	7.3	7.9	9.4	8.4	8.7	7.1	8.2	7.8	7.3
葉酸	μg	162	108	115	119	129	149	179	155	167	166	165	174	167
パントテン酸	mg	2.04	1.59	1.82	2.41	2.06	2.04	1.97	1.96	1.95	1.97	2.00	2.06	1.89
ビタミンC	mg	129	38	63	214	68	132	102	109	168	143	131	135	154
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	75	38	47	59	55	67	57	74	88	90	79	92	87
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	87	1	37	77	41	102	85	70	124	108	95	85	127
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	54	4	14	193	3	50	0	40	42	13	33	1	18
コレステロール	mg	202	122	173	213	227	213	201	218	191	177	205	183	179
食物繊維	g	7.1	4.2	5.5	6.0	5.9	5.8	6.1	7.5	7.5	8.1	7.2	8.3	7.6
うち水溶性	g	2.0	1.4	2.2	2.1	1.5	1.5	2.0	1.8	2.2	2.1	1.9	2.1	2.1
うち不溶性	g	5.2	3.0	3.7	4.1	4.4	4.2	4.3	5.7	5.6	6.0	5.4	6.2	5.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.8	2.8	3.3	4.4	4.5	4.6	4.6	5.0	4.9	4.9	4.8	5.2	4.7
脂肪エネルギー比率	%	7.3	6.9	5.7	6.4	7.4	7.0	6.8	6.4	6.8	6.8	7.2	6.8	6.7
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.9	6.5	7.5	8.3	8.1	7.9	7.5	8.1	8.0	8.2	8.0	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.2	11.9	9.7	12.8	14.2	13.1	12.9	13.4	13.5	13.3	13.5	13.5	13.0

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	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594	
エネルギー	kcal	1709	1245	1905	1852	1720	1697	1762	1782	1742	1615	1714	1727	1570
たんぱく質	g	64.5	44.7	70.9	69.6	63.6	62.5	65.2	68.2	68.0	62.3	65.0	67.7	59.8
うち動物性	g	34.2	25.3	41.9	40.8	35.0	33.3	34.5	35.0	34.4	31.4	33.7	33.9	30.2
脂質	g	50.4	39.9	64.5	60.8	57.1	53.2	54.5	51.4	45.5	40.6	49.3	44.6	38.6
うち動物性	g	24.8	20.8	35.5	31.2	28.0	25.6	26.2	24.1	21.9	19.9	23.7	21.7	19.0
炭水化物	g	241.2	173.1	253.7	249.3	229.6	231.0	241.5	252.2	258.3	244.8	244.3	258.0	240.5
カリウム	mg	2261	1556	2224	2051	2007	2014	2176	2486	2654	2392	2325	2619	2311
カルシウム	mg	530	452	669	503	476	476	498	537	586	536	524	589	515
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	448	667	503	475	470	492	530	577	526	517	579	508
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	0	3	4	5	6	6	4	6	5
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	4	1	1	1	2	2	3	3	3	2	5	2
マグネシウム	mg	237	156	224	215	212	218	234	262	277	248	245	275	239
リン	mg	940	699	1078	974	895	893	931	983	1006	919	942	1001	886
鉄	mg	7.7	4.8	7.0	7.2	7.1	7.1	7.9	8.4	8.9	8.2	8.0	9.0	7.9
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.6	4.8	6.9	7.2	7.1	7.0	7.4	8.3	8.7	8.1	7.9	8.8	7.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.4	0.2	0.2	0.0	0.1	0.2	0.0
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.6	5.4	8.4	8.5	7.5	7.4	7.7	7.8	7.9	7.3	7.6	7.8	7.0
銅	mg	1.11	0.74	1.06	1.12	1.03	1.04	1.08	1.18	1.25	1.16	1.14	1.26	1.12
ビタミンA	μgRE	572	420	604	538	521	556	522	580	669	596	581	618	604
ビタミンD	μg	7.4	4.4	6.6	6.1	6.3	6.3	6.9	8.3	9.3	8.6	7.8	8.9	8.6
ビタミンE	mg	9.1	4.7	6.6	7.0	7.5	8.9	8.3	11.8	10.7	9.8	9.8	10.0	9.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.7	6.6	6.9	6.6	6.4	6.7	7.5	7.4	6.5	6.9	7.1	6.3
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.4	0.0	0.0	0.1	0.9	2.4	1.7	4.3	3.3	3.3	2.9	2.9	3.4
__ビタミンE(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	0.1
ビタミンK	μg	242	142	188	214	214	221	229	275	305	261	256	296	250
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.41	0.59	1.19	0.88	1.10	1.22	1.14	1.67	1.88	1.74	1.51	1.72	1.95
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.58	1.15	0.85	0.80	0.78	0.82	0.81	0.82	0.74	0.79	0.81	0.70
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.60	0.01	0.04	0.02	0.29	0.45	0.31	0.86	1.05	1.00	0.72	0.90	1.25
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.43	0.85	1.29	1.17	1.29	1.97	1.30	1.38	1.60	1.41	1.50	1.60	1.41
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.84	1.25	1.13	1.07	1.06	1.10	1.16	1.21	1.11	1.12	1.20	1.07
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.31	0.01	0.04	0.04	0.21	0.89	0.20	0.22	0.39	0.29	0.37	0.40	0.33
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	13.5	7.6	12.3	12.7	13.0	13.4	14.0	15.3	15.0	13.3	14.1	14.7	12.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.64	0.70	1.08	1.08	1.38	1.68	1.31	1.92	2.25	1.88	1.79	2.03	2.02
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.06	0.70	1.04	1.01	0.96	0.97	1.03	1.16	1.21	1.11	1.09	1.20	1.07
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.00	0.05	0.07	0.42	0.70	0.28	0.76	1.02	0.77	0.69	0.82	0.94
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	3.6	6.3	5.5	5.2	5.7	6.2	6.7	7.5	7.0	6.5	7.4	6.9
葉酸	μg	299	171	250	270	258	259	278	335	373	340	315	366	330
パントテン酸	mg	5.16	3.99	5.97	5.40	4.85	4.89	5.08	5.37	5.55	5.01	5.15	5.47	4.83
ビタミンC	mg	119	61	80	98	100	99	117	135	160	136	128	153	134
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	101	58	76	86	75	76	87	117	140	121	107	138	116
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	4	2	7	13	19	27	14	18	13	17	13	16
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	0	2	5	11	5	3	4	2	2	4	2	2
コレステロール	mg	301	225	347	398	333	298	321	307	283	269	297	277	264
食物繊維	g	14.7	9.0	13.1	13.0	13.0	12.9	13.9	16.5	17.8	15.9	15.3	17.7	15.3
うち水溶性	g	3.3	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.2	3.7	3.9	3.5	3.4	3.9	3.4
うち不溶性	g	10.7	6.5	9.4	9.6	9.4	9.3	10.1	12.1	13.1	11.7	11.2	13.0	11.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	5.9	9.5	9.6	9.4	9.5	10.1	10.9	11.5	10.6	10.5	11.5	10.3
脂肪エネルギー比率	%	26.1	28.4	30.3	29.3	29.4	27.8	27.4	25.7	23.1	22.2	25.4	22.9	21.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	57.2	54.8	55.5	55.6	57.4	57.7	58.9	61.2	62.3	59.3	61.3	63.0
動物性たんぱく質比率	%	51.3	54.9	58.2	57.0	53.3	51.4	51.5	49.5	48.5	48.7	50.1	48.3	48.7

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)												
		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	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594	
エネルギー	kcal	475	330	433	480	497	480	441	468	467	441	467	444	443
たんぱく質	g	20.8	14.2	18.9	20.9	20.6	20.6	19.0	20.4	22.2	19.6	20.6	20.3	19.3
うち動物性	g	16.3	11.4	15.5	17.5	16.2	16.2	15.0	16.2	17.8	15.4	16.2	16.3	15.2
脂質	g	21.9	15.7	20.8	22.4	23.9	21.2	21.8	21.2	20.2	18.7	21.6	19.5	17.8
うち動物性	g	14.5	11.1	14.2	16.4	16.0	14.1	14.1	14.3	13.3	12.3	14.1	13.1	11.8
炭水化物	g	72.2	47.3	62.9	73.2	70.7	70.8	64.8	73.5	73.7	72.4	72.0	71.9	73.7
カリウム	mg	901	524	631	771	844	772	815	930	1031	917	927	977	897
カルシウム	mg	267	233	245	274	242	254	264	255	286	269	266	272	268
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	260	224	243	274	242	249	254	248	280	255	258	263	253
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	41	1	9	0	7	28	39	48	44	63	45	51	60
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	25	44	14	8	13	21	28	25	28	25	24	33	24
マグネシウム	mg	90	56	63	75	80	83	82	93	102	90	92	97	85
リン	mg	317	235	288	318	302	317	297	309	338	306	315	318	302
鉄	mg	4.0	2.0	2.4	2.5	3.0	3.2	6.0	4.1	5.0	3.1	4.2	4.9	3.1
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.1	2.0	2.3	2.5	2.9	3.0	2.6	3.2	3.4	3.1	3.1	3.2	3.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.2	0.1	0.0	0.0	0.8	5.2	2.4	3.7	0.5	2.8	3.8	0.3
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.4	0.5	0.1	0.1	0.2	0.4	0.3	0.4	0.2	0.3	0.4	0.2
亜鉛	mg	2.7	1.8	2.4	2.7	2.7	2.8	2.5	2.6	2.9	2.4	2.6	2.7	2.2
銅	mg	0.43	0.33	0.47	0.50	0.37	0.43	0.36	0.39	0.44	0.40	0.41	0.44	0.36
ビタミンA	μgRE	681	368	561	453	497	860	686	541	842	720	716	626	814
ビタミンD	μg	8.6	5.5	7.9	7.2	7.4	7.9	8.7	8.7	10.9	8.5	8.9	9.4	8.8
ビタミンE	mg	22.7	2.1	2.7	3.1	10.9	23.7	16.2	35.2	25.2	24.5	25.0	22.8	25.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	3.7	2.1	2.6	2.9	3.1	3.5	3.3	5.2	4.0	3.5	3.9	3.6	3.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	22.3	0.0	0.3	0.7	10.1	23.5	16.1	34.7	24.5	24.0	24.6	22.3	25.1
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.5	0.4	0.3	0.1	0.5	0.0	1.0	0.6	0.2	1.3
ビタミンK	μg	182	112	117	159	156	176	167	192	209	191	188	204	189
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	5.80	0.24	2.50	0.42	2.92	5.13	2.40	6.80	7.61	8.24	6.35	6.90	9.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.78	0.22	2.45	0.37	0.36	0.36	0.39	0.33	0.37	0.37	0.36	0.36	0.36
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.74	0.09	0.47	0.19	2.89	5.12	2.36	6.78	7.58	8.23	6.33	6.86	9.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.01	0.01	0.11	0.09	0.01	0.08	0.01	0.05	0.02	0.05	0.05	0.02
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	5.20	0.38	0.61	0.60	2.24	12.49	2.05	1.63	3.98	3.52	5.73	3.99	4.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.35	0.44	0.46	0.45	0.51	0.46	0.46	0.50	0.47	0.48	0.47	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.17	0.14	0.40	0.37	2.17	12.49	1.99	1.56	3.93	3.47	5.71	3.95	4.22
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.10	0.00	0.00	0.05	0.13	0.16	0.01	0.05	0.15	0.09	0.11	0.03	0.11
ナイアシン	mgNE	6.7	3.5	6.0	5.7	6.4	6.7	6.4	6.6	6.8	6.9	6.7	6.7	7.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.42	0.27	0.64	0.94	4.24	7.37	1.97	5.94	7.41	5.90	5.97	6.69	6.74
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.27	0.35	0.38	0.41	0.42	0.39	0.44	0.49	0.44	0.45	0.48	0.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.38	0.07	0.52	0.87	4.19	7.32	1.91	5.90	7.36	5.87	5.92	6.65	6.70
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.24	0.00	0.00	0.03	0.11	0.39	0.02	0.06	0.43	0.20	0.26	0.23	0.25
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.6	3.9	7.0	5.9	5.6	6.3	6.9	6.2	7.8	6.7	6.7	6.9	6.8
葉酸	μg	151	73	127	133	128	138	129	143	167	157	153	161	156
パントテン酸	mg	1.83	1.37	1.70	1.71	1.70	1.88	1.68	1.81	1.98	1.78	1.84	1.88	1.78
ビタミンC	mg	157	71	67	111	161	158	219	145	165	153	168	138	173
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	40	49	70	70	61	63	76	93	80	80	94	76
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	121	59	26	74	99	116	202	103	125	125	132	85	148
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	50	1	32	49	97	61	48	57	27	31	54	35	31
コレステロール	mg	179	133	187	201	185	174	183	177	175	163	176	167	161
食物繊維	g	7.1	3.7	4.3	6.0	6.2	6.0	5.8	7.1	9.3	7.3	7.4	8.9	6.8
うち水溶性	g	1.7	1.0	1.3	1.4	1.5	1.8	1.4	1.7	1.9	1.9	1.8	1.9	1.9
うち不溶性	g	5.4	2.6	3.1	4.6	4.5	4.2	4.4	5.3	7.6	5.4	5.6	7.2	5.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.2	2.3	3.1	3.2	3.8	3.9	3.9	4.5	4.7	4.3	4.3	4.5	4.3
脂肪エネルギー比率	%	7.5	6.6	6.1	6.8	7.3	7.0	7.1	7.0	7.0	7.0	7.5	7.0	6.9
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	7.7	6.6	7.8	7.9	8.0	7.7	8.0	8.1	8.2	8.3	8.0	8.2
動物性たんぱく質比率	%	13.8	12.2	10.0	12.6	13.9	14.0	12.7	13.9	14.6	13.9	14.0	13.8	14.1



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	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632	3135	
エネルギー	kcal	1891	1074	1357	1658	1947	2214	2281	1921	1941	1958	1761	1932
たんぱく質	g	69.8	37.4	48.5	60.8	72.7	80.9	82.3	69.4	69.9	73.6	66.9	69.6
うち動物性	g	37.5	20.7	27.5	36.2	43.0	47.6	48.4	38.6	37.7	38.3	33.8	37.8
脂質	g	54.1	33.6	43.7	55.8	65.0	73.4	73.0	61.7	57.8	51.8	42.8	58.7
うち動物性	g	27.3	18.6	22.8	31.0	36.9	39.9	38.6	30.7	28.6	25.3	21.3	29.0
炭水化物	g	264.4	153.0	188.2	222.5	261.3	298.7	313.2	260.3	263.9	276.4	264.3	262.2
カリウム	mg	2334	1350	1614	1968	2333	2450	2313	2045	2184	2614	2504	2150
カルシウム	mg	540	423	474	616	713	741	586	475	486	559	551	483
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	534	415	473	614	711	735	584	472	481	552	545	479
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	3	0	0	0	1	1	1	2	4	5	5	3
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	9	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2
マグネシウム	mg	249	134	162	196	234	251	247	220	240	281	264	235
リン	mg	1004	602	757	946	1121	1213	1138	955	980	1059	980	972
鉄	mg	8.0	4.4	5.0	5.9	7.1	7.9	8.1	7.3	7.7	8.9	8.6	7.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.9	4.3	4.9	5.8	7.0	7.8	8.1	7.3	7.6	8.8	8.5	7.5
__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	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	4.6	5.7	7.1	8.7	9.8	10.3	8.4	8.4	8.5	7.8	8.4
銅	mg	1.18	0.62	0.76	0.90	1.06	1.23	1.31	1.11	1.16	1.30	1.24	1.14
ビタミンA	μgRE	596	499	440	564	649	640	587	514	594	626	620	575
ビタミンD	μg	7.9	4.1	4.3	5.7	6.0	6.7	7.0	6.5	7.2	9.4	9.0	7.0
ビタミンE	mg	8.9	4.1	4.9	5.9	6.5	7.4	7.8	8.1	8.5	10.6	9.4	8.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	4.1	4.9	5.9	6.4	7.4	7.7	6.9	6.8	7.6	6.8	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.2	1.7	3.0	2.6	1.5
__ビタミンE(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
ビタミンK	μg	246	121	142	154	199	213	239	215	231	290	273	228
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	0.49	0.64	0.83	1.20	1.49	1.13	1.18	1.31	1.82	1.84	1.28
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.49	0.61	0.81	1.14	1.48	1.03	0.88	0.87	0.87	0.79	0.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.61	0.00	0.03	0.02	0.05	0.01	0.08	0.30	0.44	0.95	1.05	0.40
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	0.75	0.93	1.16	1.35	1.43	1.39	1.34	1.54	1.57	1.49	1.49
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.18	0.75	0.90	1.13	1.30	1.42	1.29	1.13	1.13	1.23	1.16	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.28	0.00	0.03	0.03	0.05	0.01	0.10	0.21	0.40	0.33	0.32	0.35
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	14.8	6.4	8.2	10.3	12.5	13.6	14.5	13.9	15.3	16.8	14.8	15.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.73	0.60	0.76	0.94	1.11	1.20	1.33	1.45	1.57	2.20	2.01	1.54
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.14	0.60	0.73	0.90	1.07	1.18	1.17	1.03	1.09	1.27	1.20	1.08
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.58	0.00	0.02	0.04	0.04	0.02	0.14	0.42	0.47	0.92	0.81	0.46
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	3.0	4.2	5.8	6.0	6.6	6.1	5.5	6.8	8.0	7.5	6.4
葉酸	μg	306	147	179	209	248	278	281	262	282	358	354	278
パントテン酸	mg	5.49	3.56	4.26	5.33	6.18	6.75	6.38	5.22	5.35	5.74	5.32	5.31
ビタミンC	mg	113	48	62	64	77	89	102	93	100	138	140	97
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	98	48	58	63	72	83	86	75	80	122	125	79
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	12	0	4	1	2	5	2	11	17	14	13	15
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	0	0	0	3	1	14	7	3	2	2	4
コレステロール	mg	323	172	247	288	340	402	440	356	333	323	284	337
食物繊維	g	14.8	7.7	9.3	11.1	13.6	14.4	14.1	13.0	13.6	17.0	16.6	13.5
うち水溶性	g	3.4	1.9	2.3	2.8	3.4	3.7	3.3	3.0	3.2	3.7	3.7	3.1
うち不溶性	g	10.8	5.5	6.7	8.0	9.7	10.2	10.2	9.5	9.9	12.5	12.2	9.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	5.0	6.3	8.0	9.6	10.6	10.7	10.2	10.7	12.0	11.3	10.6
脂肪エネルギー比率	%	25.5	27.7	28.6	30.1	30.0	29.8	28.8	28.5	26.6	23.6	21.6	27.1
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	58.4	57.1	55.2	55.0	55.6	56.5	56.8	58.8	61.2	63.1	58.3
動物性たんぱく質比率	%	52.1	53.6	55.3	58.5	58.4	58.0	57.5	53.6	52.4	50.2	48.8	52.6



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 )										( 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	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632	3135	
エネルギー	kcal	584	333	340	392	407	520	711	616	590	563	513	594
たんぱく質	g	23.5	14.0	14.9	16.9	17.4	21.8	27.3	24.0	22.7	23.5	21.8	22.9
うち動物性	g	18.1	10.6	11.4	13.5	14.2	16.8	21.7	18.9	17.6	18.8	16.7	17.8
脂質	g	24.2	14.5	16.2	18.9	19.3	23.4	27.7	27.0	24.2	22.4	19.9	25.0
うち動物性	g	16.2	11.4	11.5	13.1	14.0	16.1	20.3	18.3	16.4	15.2	13.0	16.9
炭水化物	g	86.6	50.1	50.6	56.1	63.6	78.4	110.1	90.2	85.8	84.5	81.7	86.4
カリウム	mg	916	540	542	592	659	702	898	816	813	978	964	820
カルシウム	mg	275	240	235	247	252	312	331	249	259	270	279	256
__カルシウム( 通常の食品 : 再掲 )	mg	270	225	235	245	251	304	330	247	252	263	271	250
__カルシウム( 補助食品 : 再掲 )	mg	39	0	0	8	14	12	17	20	40	46	49	35
__カルシウム( 強化食品 : 再掲 )	mg	22	63	11	14	7	37	8	19	22	22	21	21
マグネシウム	mg	95	57	58	58	67	76	94	81	87	100	98	86
リン	mg	345	244	254	272	286	345	399	337	334	343	334	335
鉄	mg	3.8	2.4	2.0	2.1	2.3	2.8	3.1	3.0	4.1	4.1	3.3	3.9
__鉄( 通常の食品 : 再掲 )	mg	3.2	2.4	1.9	2.0	2.3	2.7	3.0	3.0	3.0	3.3	3.3	3.0
__鉄( 補助食品 : 再掲 )	mg	1.8	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	0.5	2.7	2.3	0.5	2.3
__鉄( 強化食品 : 再掲 )	mg	0.3	0.2	0.5	0.5	0.4	0.4	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2	0.3
亜鉛	mg	3.1	1.7	1.8	2.0	2.3	2.7	3.5	3.4	3.1	3.2	2.6	3.2
銅	mg	0.46	0.24	0.32	0.28	0.29	0.54	0.53	0.42	0.45	0.47	0.43	0.44
ビタミンA	µgRE	739	765	483	673	571	599	454	492	909	734	725	828
ビタミンD	µg	9.1	5.5	5.6	6.2	6.9	8.2	9.1	8.1	9.0	10.3	8.7	8.7
ビタミンE	mg	19.6	2.2	2.1	3.0	2.5	3.1	3.5	14.2	17.6	25.9	21.6	16.7
__ビタミンE( 通常の食品 : 再掲 )	mg	4.0	2.2	2.1	3.0	2.5	3.0	3.3	3.4	3.4	5.2	3.7	3.4
__ビタミンE( 補助食品 : 再掲 )	mg	19.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.8	13.7	17.4	25.2	21.1	16.4
__ビタミンE( 強化食品 : 再掲 )	mg	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3	0.4	0.4	0.8	0.4
ビタミンK	µg	183	104	109	100	145	134	167	159	170	203	197	168
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.08	0.23	0.42	0.47	2.20	3.23	0.95	3.14	5.36	7.52	8.03	4.93
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品 : 再掲 )	mg	0.87	0.23	0.24	0.33	2.13	3.23	0.50	0.40	0.78	0.38	0.39	0.71
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品 : 再掲 )	mg	6.01	0.00	0.35	0.33	0.53	0.13	0.77	3.11	5.30	7.49	8.02	4.87
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品 : 再掲 )	mg	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.03	0.14	0.08	0.06	0.03	0.01	0.06
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	4.12	0.36	0.49	0.52	0.63	0.58	1.17	2.28	6.84	3.24	2.94	6.05
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品 : 再掲 )	mg	0.51	0.36	0.37	0.40	0.42	0.56	0.59	0.49	0.52	0.50	0.49	0.52
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品 : 再掲 )	mg	4.08	0.00	0.34	0.33	0.47	0.15	0.96	2.20	6.83	3.18	2.88	6.03
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品 : 再掲 )	mg	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.09	0.09	0.08	0.09	0.09
ナイアシン	mgNE	7.7	3.1	4.3	4.7	6.0	6.2	6.9	6.6	7.3	8.1	8.1	7.2
ビタミンB <sub>5</sub>	mg	5.67	0.26	0.45	0.56	0.60	0.47	1.48	4.11	5.46	7.40	6.08	5.20
__ビタミンB <sub>5</sub> ( 通常の食品 : 再掲 )	mg	0.48	0.26	0.28	0.31	0.36	0.43	0.50	0.43	0.44	0.50	0.50	0.44
__ビタミンB <sub>5</sub> ( 補助食品 : 再掲 )	mg	5.64	0.00	0.35	0.47	0.47	0.19	1.38	4.08	5.43	7.37	6.04	5.17
__ビタミンB <sub>5</sub> ( 強化食品 : 再掲 )	mg	0.19	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.14	0.10	0.21	0.22	0.21	0.19
ビタミンB <sub>12</sub>	µg	7.2	3.9	5.6	6.1	5.3	7.1	5.8	6.2	7.7	7.8	6.9	7.4
葉酸	µg	157	90	93	108	104	133	131	126	150	159	161	145
パントテン酸	mg	1.97	1.41	1.48	1.62	1.58	1.99	2.29	1.90	1.94	1.95	1.90	1.93
ビタミンC	mg	145	34	71	43	65	75	168	137	160	149	149	153
__ビタミンC( 通常の食品 : 再掲 )	mg	76	34	40	42	43	55	67	63	62	84	85	63
__ビタミンC( 補助食品 : 再掲 )	mg	107	0	59	13	26	44	14	88	135	108	118	123
__ビタミンC( 強化食品 : 再掲 )	mg	52	0	4	1	35	17	154	80	47	43	25	54
コレステロール	mg	191	118	128	150	158	205	203	209	194	193	170	198
食物繊維	g	7.1	4.2	3.8	3.8	4.8	5.5	6.3	5.9	5.9	8.0	7.7	5.9
うち水溶性	g	1.8	1.1	1.3	1.1	1.5	2.4	2.0	1.5	1.7	1.9	2.0	1.7
うち不溶性	g	5.3	2.9	2.6	2.8	3.4	3.5	4.5	4.4	4.3	6.1	5.7	4.3
食塩( ナトリウム × 2.54 / 1000 )	g	4.6	2.4	2.4	2.8	3.0	3.5	4.1	4.2	4.3	4.8	4.6	4.3
脂肪エネルギー比率	%	7.4	6.8	6.7	6.0	5.9	6.2	6.4	7.3	7.1	7.0	6.9	7.2
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	8.1	7.6	6.8	6.6	6.6	7.4	8.2	8.0	8.1	8.2	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.6	12.9	12.0	10.2	9.7	10.1	11.9	14.1	13.3	13.9	13.6	13.5

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)										(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	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717	1469	
エネルギー	kcal	2095	1103	1416	1723	1986	2371	2576	2148	2183	2182	1946	2166
たんぱく質	g	75.7	37.3	50.6	63.0	74.3	85.1	91.0	75.6	76.8	79.9	72.7	76.2
うち動物性	g	41.2	20.5	28.8	38.0	44.1	49.6	53.5	42.0	42.2	42.4	36.8	41.9
脂質	g	58.2	34.2	46.2	58.0	65.9	76.9	81.4	66.8	62.3	55.4	45.6	63.2
うち動物性	g	30.0	19.5	25.0	32.5	37.9	41.9	43.1	33.8	31.7	27.9	23.0	32.1
炭水化物	g	290.4	159.0	194.7	231.7	267.2	325.2	356.4	295.1	295.7	300.7	289.2	293.8
カリウム	mg	2415	1335	1606	2045	2381	2578	2474	2102	2291	2668	2648	2241
カルシウム	mg	551	439	483	647	738	805	629	479	486	557	572	483
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	546	431	483	646	737	794	625	474	481	551	568	479
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	0	0	1	1	2	2	3	4	5	2	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	8	0	1	0	9	1	2	1	1	1	1
マグネシウム	mg	263	130	163	201	240	265	269	232	257	295	283	250
リン	mg	1076	608	783	981	1153	1292	1243	1020	1059	1133	1057	1046
鉄	mg	8.3	4.4	5.0	6.1	7.2	8.1	8.7	7.7	8.1	9.2	9.0	8.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.4	4.9	6.0	7.1	8.0	8.7	7.6	8.0	9.2	9.0	7.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.1	4.8	5.9	7.4	8.9	10.4	11.5	9.5	9.3	9.4	8.4	9.3
銅	mg	1.27	0.62	0.74	0.92	1.09	1.28	1.43	1.20	1.27	1.40	1.34	1.25
ビタミンA	μgRE	624	560	497	599	657	679	606	511	656	630	651	621
ビタミンD	μg	8.3	3.9	4.1	5.6	6.0	6.2	8.0	6.7	7.9	10.1	9.6	7.6
ビタミンE	mg	8.6	4.1	5.0	6.1	6.5	7.6	8.3	8.9	8.4	9.9	8.9	8.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	7.2	4.1	5.0	6.1	6.5	7.5	8.2	7.2	7.2	7.7	7.1	7.2
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.7	1.2	2.1	1.7	1.2
__ビタミンE(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
ビタミンK	μg	250	117	136	151	205	221	256	219	238	291	288	234
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.58	0.50	0.66	0.88	1.03	1.77	1.30	1.33	1.46	1.87	1.96	1.41
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.50	0.61	0.84	1.01	1.74	1.16	0.96	0.96	0.92	0.85	0.96
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.63	0.00	0.04	0.04	0.02	0.02	0.13	0.37	0.50	0.95	1.11	0.45
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.49	0.76	0.96	1.24	1.38	1.52	1.55	1.44	1.40	1.66	1.58	1.40
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.24	0.76	0.93	1.20	1.35	1.50	1.39	1.19	1.19	1.30	1.23	1.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.25	0.00	0.04	0.04	0.03	0.02	0.16	0.24	0.20	0.36	0.35	0.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	16.3	6.2	8.5	10.8	12.3	14.3	16.0	14.9	17.3	18.7	16.6	16.7
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.82	0.58	0.80	0.98	1.09	1.28	1.55	1.58	1.64	2.33	2.17	1.61
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.58	0.74	0.94	1.08	1.25	1.29	1.11	1.21	1.36	1.31	1.18
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.59	0.00	0.04	0.04	0.01	0.03	0.24	0.47	0.43	0.97	0.85	0.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	3.2	4.7	6.5	5.7	6.4	6.6	5.8	7.7	9.0	8.2	7.2
葉酸	μg	314	147	179	217	246	278	288	266	299	364	372	291
パントテン酸	mg	5.86	3.65	4.41	5.61	6.33	7.15	6.96	5.63	5.77	6.07	5.73	5.71
ビタミンC	mg	107	47	53	63	75	89	107	85	91	127	144	87
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	95	47	53	63	70	83	85	74	79	114	131	78
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	0	0	3	6	2	7	10	11	13	8
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	0	1	0	2	0	21	4	2	2	1	1
コレステロール	mg	347	168	254	288	352	402	465	375	360	355	303	363
食物繊維	g	15.0	7.7	9.1	11.3	13.7	15.1	14.8	13.0	13.9	16.9	17.5	13.7
うち水溶性	g	3.4	1.8	2.3	2.8	3.4	4.0	3.5	3.0	3.2	3.7	3.9	3.1
うち不溶性	g	10.9	5.5	6.4	8.1	9.6	10.7	10.7	9.5	10.1	12.4	12.8	9.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	4.9	6.6	8.3	9.7	10.9	11.7	11.2	11.8	12.8	12.1	11.6
脂肪エネルギー比率	%	24.8	27.5	29.0	30.1	29.8	29.1	28.5	27.5	25.4	22.7	20.8	26.0
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	58.9	56.7	55.2	55.2	56.5	57.2	58.3	60.4	62.5	64.1	59.8
動物性たんぱく質比率	%	52.9	53.9	55.4	59.4	58.8	57.6	57.2	53.5	53.5	51.5	48.9	53.4

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	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717	1469	
エネルギー	kcal	626	348	373	379	401	558	741	663	624	578	539	632
たんぱく質	g	24.9	13.7	16.6	16.0	16.9	23.5	29.4	25.8	23.6	24.4	23.1	24.1
うち動物性	g	19.3	9.8	12.4	13.1	13.4	17.1	23.9	20.6	18.6	20.0	17.8	19.0
脂質	g	26.0	14.7	16.9	19.2	19.0	24.5	29.2	29.5	26.4	23.5	21.1	27.2
うち動物性	g	17.5	11.9	12.3	13.3	13.9	16.8	21.8	20.2	18.1	16.3	13.7	18.6
炭水化物	g	93.7	53.2	57.2	56.4	62.0	85.0	116.7	97.2	92.4	89.5	86.1	93.1
カリウム	mg	927	527	582	626	684	722	947	804	820	968	1003	824
カルシウム	mg	284	227	262	235	257	349	357	257	260	269	290	257
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	280	227	262	235	256	337	356	254	254	262	288	252
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	37	0	0	11	13	17	23	29	45	46	23	40
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	19	41	0	7	4	50	7	25	17	17	15	20
マグネシウム	mg	99	54	62	56	69	84	101	83	89	102	105	89
リン	mg	362	242	286	264	289	374	424	363	345	351	351	350
鉄	mg	3.4	2.6	2.0	2.1	2.3	3.1	3.3	3.1	3.2	3.5	3.5	3.2
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.3	2.6	2.0	2.1	2.3	3.1	3.3	3.0	3.1	3.4	3.4	3.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.7	0.5	0.6	0.5	0.6
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.3	0.7	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.3
亜鉛	mg	3.4	1.6	1.9	1.9	2.1	2.8	3.7	3.8	3.3	3.5	2.8	3.5
銅	mg	0.49	0.24	0.25	0.27	0.30	0.38	0.47	0.46	0.47	0.51	0.44	0.47
ビタミンA	µgRE	798	1000	661	834	439	685	443	499	1030	769	730	931
ビタミンD	µg	9.6	5.3	5.6	6.6	6.9	6.6	10.6	8.7	9.6	10.8	8.9	9.4
ビタミンE	mg	15.2	2.4	2.1	3.4	2.4	3.5	3.7	17.7	13.5	18.8	17.4	14.3
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	4.3	2.4	2.1	3.4	2.4	3.4	3.6	3.6	3.5	5.7	3.9	3.5
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	14.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.9	0.8	17.5	13.1	17.9	16.7	13.9
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.4	0.5	0.4	0.4
ビタミンK	µg	185	95	108	96	160	146	172	162	167	204	203	167
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	6.37	0.25	0.54	0.58	0.42	3.83	1.19	3.58	6.50	7.88	7.75	5.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.96	0.25	0.26	0.33	0.38	3.83	0.55	0.43	1.07	0.41	0.41	0.95
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	6.29	0.00	0.49	0.48	0.19	0.19	1.02	3.57	6.41	7.84	7.74	5.85
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.04	0.13	0.08	0.05	0.01	0.00	0.05
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	2.38	0.38	0.58	0.60	0.47	0.61	1.48	2.50	1.62	3.49	1.96	1.93
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.53	0.38	0.41	0.43	0.41	0.58	0.64	0.54	0.55	0.52	0.50	0.55
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	2.30	0.00	0.45	0.43	0.27	0.20	1.28	2.41	1.54	3.43	1.86	1.84
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.05	0.03	0.01	0.09	0.04
ナイアシン	mgNE	8.4	3.1	5.0	4.6	5.2	6.9	7.6	6.8	7.7	9.0	9.0	7.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.94	0.26	0.58	0.56	0.37	0.54	1.94	4.30	5.34	8.13	6.30	5.14
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.51	0.26	0.31	0.33	0.36	0.47	0.56	0.45	0.45	0.51	0.55	0.46
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.91	0.00	0.49	0.47	0.11	0.27	1.84	4.29	5.33	8.12	6.25	5.12
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.11	0.00	0.11	0.00	0.03	0.00	0.19	0.10	0.06	0.03	0.23	0.06
ビタミンB <sub>12</sub>	µg	7.8	4.5	6.8	7.0	4.3	5.0	5.2	7.0	8.6	8.6	7.1	8.4
葉酸	µg	162	111	116	128	89	113	125	125	165	163	166	157
パントテン酸	mg	2.04	1.46	1.63	1.79	1.48	2.02	2.52	2.06	2.01	1.96	1.97	2.02
ビタミンC	mg	129	34	36	41	60	77	210	110	119	141	143	109
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	75	34	35	41	43	54	57	56	62	82	90	61
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	87	0	2	2	33	51	18	67	94	99	108	84
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	54	0	6	0	21	2	201	69	36	41	13	31
コレステロール	mg	202	116	124	139	156	199	207	227	207	206	177	213
食物繊維	g	7.1	4.1	4.1	3.8	5.3	6.3	6.4	5.7	5.9	7.6	8.1	5.9
うち水溶性	g	2.0	1.1	1.6	1.2	1.7	3.0	2.3	1.5	1.8	2.0	2.1	1.7
うち不溶性	g	5.2	3.0	2.6	2.9	3.7	3.9	4.4	4.2	4.3	5.7	6.0	4.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.8	2.3	2.8	2.9	3.1	3.6	4.5	4.5	4.6	4.9	4.9	4.6
脂肪エネルギー比率	%	7.3	6.9	6.8	6.0	5.5	6.2	6.3	7.2	6.9	6.6	6.8	7.1
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	8.0	7.9	7.1	6.2	6.8	7.3	8.2	8.0	7.8	8.0	8.1
動物性たんぱく質比率	%	13.2	11.8	12.5	9.9	9.4	9.9	12.4	14.2	13.0	13.5	13.3	13.3

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)										(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	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915	1666	
エネルギー	kcal	1709	1044	1301	1597	1898	2054	1926	1719	1727	1763	1615	1725
たんぱく質	g	64.5	37.5	46.5	58.8	70.7	76.6	71.8	63.9	63.7	68.1	62.3	63.7
うち動物性	g	34.2	20.9	26.2	34.6	41.6	45.5	42.3	35.5	33.8	34.7	31.4	34.1
脂質	g	50.4	33.1	41.3	53.8	63.8	69.9	62.8	57.1	53.8	48.6	40.6	54.6
うち動物性	g	24.8	17.8	20.8	29.6	35.6	37.8	33.1	27.9	25.9	23.1	19.9	26.4
炭水化物	g	241.2	146.9	182.1	213.9	253.8	271.8	261.1	229.3	235.9	255.1	244.8	234.3
カリウム	mg	2261	1366	1621	1897	2272	2319	2119	1995	2089	2567	2392	2069
カルシウム	mg	530	407	465	586	681	677	535	471	486	561	536	484
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	397	463	584	679	676	534	470	480	552	526	479
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	1	0	0	0	3	5	6	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	10	2	2	1	1	1	1	2	3	3	2
マグネシウム	mg	237	138	161	191	226	236	222	211	225	269	248	222
リン	mg	940	595	732	913	1082	1134	1012	897	910	994	919	907
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.7	4.3	4.9	5.8	7.1	7.6	7.4	7.0	7.4	8.7	8.2	7.3
__鉄(補助食品:再掲)	mg	7.6	4.3	4.9	5.7	6.9	7.5	7.4	7.0	7.2	8.5	8.1	7.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.2
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.6	4.5	5.6	6.9	8.5	9.2	8.9	7.6	7.5	7.8	7.3	7.5
銅	mg	1.11	0.63	0.78	0.88	1.03	1.18	1.17	1.03	1.06	1.22	1.16	1.05
ビタミンA	μgRE	572	436	387	532	640	601	564	516	540	623	596	535
ビタミンD	μg	7.4	4.3	4.4	5.8	6.0	7.3	5.9	6.3	6.6	8.8	8.6	6.5
ビタミンE	mg	9.1	4.1	4.8	5.6	6.4	7.3	7.1	7.4	8.6	11.3	9.8	8.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.1	4.8	5.6	6.4	7.3	7.0	6.7	6.5	7.4	6.5	6.6
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.7	2.1	3.8	3.3	1.8
__ビタミンE(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
ビタミンK	μg	242	124	147	158	190	204	219	212	225	289	261	222
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.41	0.49	0.62	0.79	1.40	1.21	0.92	1.05	1.18	1.77	1.74	1.16
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.49	0.61	0.79	1.30	1.21	0.88	0.80	0.80	0.82	0.74	0.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.60	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	0.03	0.24	0.38	0.95	1.00	0.36
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.43	0.73	0.89	1.08	1.32	1.34	1.20	1.26	1.66	1.49	1.41	1.57
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.73	0.87	1.07	1.24	1.34	1.18	1.07	1.08	1.18	1.11	1.08
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.31	0.00	0.02	0.02	0.08	0.00	0.02	0.19	0.57	0.30	0.29	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	13.5	6.5	8.0	9.9	12.8	12.9	12.6	13.0	13.7	15.2	13.3	13.5
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.64	0.62	0.72	0.89	1.14	1.11	1.06	1.34	1.51	2.08	1.88	1.48
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	1.06	0.62	0.72	0.86	1.05	1.11	1.04	0.96	1.00	1.18	1.11	0.99
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	0.58	0.00	0.01	0.04	0.09	0.00	0.02	0.38	0.50	0.88	0.77	0.48
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	2.9	3.7	5.2	6.4	6.9	5.7	5.2	5.9	7.1	7.0	5.8
葉酸	μg	299	146	179	202	251	278	273	259	268	353	340	265
パントテン酸	mg	5.16	3.46	4.13	5.07	5.99	6.34	5.68	4.86	4.98	5.46	5.01	4.95
ビタミンC	mg	119	49	70	64	80	89	96	100	108	147	136	106
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	101	49	63	63	75	84	88	76	81	128	121	79
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	0	7	1	1	3	1	14	23	16	13	20
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	0	0	0	4	2	7	9	4	3	2	6
コレステロール	mg	301	175	241	288	324	401	411	339	309	295	269	315
食物繊維	g	14.7	7.7	9.5	11.0	13.6	13.6	13.1	13.0	13.4	17.1	15.9	13.3
うち水溶性	g	3.3	1.9	2.2	2.7	3.4	3.4	3.1	3.0	3.1	3.8	3.5	3.1
うち不溶性	g	10.7	5.5	6.9	7.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.7	12.6	11.7	9.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	5.2	6.1	7.7	9.5	10.3	9.6	9.4	9.8	11.2	10.6	9.7
脂肪エネルギー比率	%	26.1	27.9	28.2	30.0	30.2	30.4	29.3	29.4	27.6	24.5	22.2	28.1
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	57.8	57.5	55.2	54.8	54.6	55.7	55.5	57.5	60.0	62.3	57.1
動物性たんぱく質比率	%	51.3	53.2	55.2	57.7	57.9	58.3	57.9	53.6	51.5	49.0	48.7	51.9

第 2 表の 3 栄養素等摂取量 標準偏差 (女, 年齢階級別 再掲)

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数	年齢(歳)										(再掲) 20-49歳	
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳-		
対象者数	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915	1666	
エネルギー	kcal	475	317	297	395	410	425	473	492	463	468	441	472
たんぱく質	g	20.8	14.4	12.8	17.4	17.9	19.0	20.0	20.8	19.9	21.3	19.6	20.1
うち動物性	g	16.3	11.5	10.4	13.8	15.2	16.2	16.7	16.7	15.7	17.0	15.4	15.8
脂質	g	21.9	14.4	15.3	18.4	19.8	21.8	22.1	23.7	21.4	20.9	18.7	22.1
うち動物性	g	14.5	10.9	10.3	12.8	13.9	15.2	16.9	15.9	14.1	13.8	12.3	14.6
炭水化物	g	72.2	46.3	42.8	54.7	65.0	60.5	73.5	70.2	68.2	73.6	72.4	68.9
カリウム	mg	901	556	503	551	624	659	796	825	796	984	917	809
カルシウム	mg	267	254	206	254	244	255	289	241	259	271	269	255
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	260	224	206	251	242	254	289	241	251	265	255	249
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	41	0	0	1	14	0	0	6	34	46	63	30
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	25	79	16	18	10	9	10	12	25	26	25	22
マグネシウム	mg	90	59	53	59	63	64	77	79	83	98	90	82
リン	mg	317	248	217	276	279	294	326	300	308	323	306	307
鉄	mg	4.0	2.2	1.9	2.1	2.4	2.4	2.6	2.9	4.7	4.5	3.1	4.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	3.1	2.2	1.9	1.9	2.3	2.3	2.5	2.9	2.9	3.3	3.1	2.9
__鉄(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	3.6	3.1	0.5	3.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.3	0.1	0.3	0.6	0.5	0.5	0.2	0.1	0.4	0.3	0.2	0.3
亜鉛	mg	2.7	1.7	1.6	2.0	2.4	2.3	2.5	2.7	2.7	2.7	2.4	2.7
銅	mg	0.43	0.25	0.38	0.29	0.28	0.67	0.57	0.37	0.40	0.41	0.40	0.40
ビタミンA	µgRE	681	395	193	477	705	497	467	486	784	703	720	723
ビタミンD	µg	8.6	5.7	5.6	5.8	7.0	9.6	6.7	7.5	8.3	9.8	8.5	8.1
ビタミンE	mg	22.7	2.0	2.1	2.5	2.7	2.5	3.0	10.1	20.5	30.8	24.5	18.6
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	3.7	2.0	2.1	2.5	2.6	2.5	2.8	3.2	3.4	4.6	3.5	3.3
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	22.3	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.9	9.2	20.4	30.2	24.0	18.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.4	0.2	0.4	1.0	0.3
ビタミンK	µg	182	113	111	103	123	120	158	156	172	201	191	168
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	5.80	0.21	0.26	0.33	3.26	2.47	0.45	2.68	4.10	7.20	8.24	3.84
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.78	0.21	0.23	0.32	3.17	2.47	0.38	0.36	0.38	0.35	0.37	0.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.74	0.00	0.12	0.03	0.77	0.00	0.23	2.65	4.08	7.17	8.23	3.81
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.05	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.14	0.08	0.06	0.03	0.02	0.07
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	5.20	0.35	0.37	0.43	0.78	0.52	0.56	2.07	9.25	3.00	3.52	8.10
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.48	0.35	0.32	0.37	0.42	0.52	0.50	0.44	0.49	0.48	0.47	0.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.17	0.00	0.19	0.19	0.63	0.00	0.20	2.00	9.25	2.95	3.47	8.09
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.12	0.12	0.11	0.09	0.12
ナイアシン	mgNE	6.7	3.1	3.7	4.8	6.8	5.3	5.5	6.3	6.6	6.7	6.9	6.5
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	5.42	0.27	0.27	0.57	0.80	0.36	0.46	3.93	5.56	6.69	5.90	5.26
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品:再掲)	mg	0.44	0.27	0.25	0.28	0.36	0.36	0.38	0.40	0.41	0.47	0.44	0.41
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品:再掲)	mg	5.38	0.00	0.10	0.48	0.69	0.00	0.27	3.88	5.52	6.64	5.87	5.22
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品:再掲)	mg	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.10	0.28	0.30	0.20	0.25
ビタミンB <sub>12</sub>	µg	6.6	3.0	4.0	5.1	6.3	8.7	6.5	5.4	6.6	7.0	6.7	6.3
葉酸	µg	151	63	67	86	120	152	138	128	134	156	157	133
パントテン酸	mg	1.83	1.35	1.31	1.41	1.69	1.88	1.77	1.67	1.79	1.90	1.78	1.77
ビタミンC	mg	157	34	92	45	70	73	97	157	189	156	153	183
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	77	34	44	42	43	57	76	68	62	86	80	64
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	121	0	82	17	9	38	8	103	162	114	125	149
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	50	0	0	2	46	23	60	89	55	45	31	68
コレステロール	mg	179	121	132	161	160	210	195	190	178	176	163	180
食物繊維	g	7.1	4.2	3.5	3.8	4.2	4.3	6.1	6.1	5.9	8.3	7.3	6.0
うち水溶性	g	1.7	1.1	0.9	1.1	1.2	1.6	1.5	1.5	1.7	1.8	1.9	1.6
うち不溶性	g	5.4	2.9	2.5	2.8	3.1	3.1	4.6	4.5	4.3	6.5	5.4	4.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	4.2	2.5	2.1	2.7	2.8	3.4	3.1	3.8	3.9	4.6	4.3	3.9
脂肪エネルギー比率	%	7.5	6.7	6.5	5.9	6.5	6.2	6.5	7.3	7.0	7.1	7.0	7.1
炭水化物エネルギー比率	%	8.3	8.3	7.4	6.6	7.1	6.3	7.4	8.0	7.8	8.1	8.2	7.9
動物性たんぱく質比率	%	13.8	13.9	11.4	10.3	10.0	10.3	11.4	14.0	13.4	14.2	13.9	13.6

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	9423	302	727	1962	888	638	1142	1381	245	603	270	760	505	
エネルギー	kcal	1891	1853	1855	1893	1909	1918	1844	1924	1945	1910	1923	1880	1856
たんぱく質	g	69.8	69.3	68.3	69.8	69.5	69.6	68.2	70.9	71.4	71.3	68.4	71.3	69.2
うち動物性	g	37.5	37.5	35.9	37.5	36.0	37.1	36.5	38.8	39.3	38.7	35.5	39.7	36.9
脂質	g	54.1	54.5	49.0	57.3	52.5	50.0	53.5	56.5	57.4	53.2	51.7	54.6	51.2
うち動物性	g	27.3	27.7	25.0	28.6	25.9	24.8	26.9	28.8	29.4	26.8	27.1	27.7	25.9
炭水化物	g	264.4	255.8	266.7	257.9	273.1	281.0	257.4	265.1	270.3	268.6	280.1	258.2	262.1
カリウム	mg	2334	2255	2317	2342	2371	2419	2323	2312	2273	2418	2327	2237	2358
カルシウム	mg	540	534	537	538	529	534	543	539	560	569	541	525	554
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	534	532	532	531	526	530	536	533	555	565	529	524	547
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	3	2	2	4	1	3	5	4	4	2	12	1	3
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	0	3	3	2	2	2	2	1	2	1	0	3
マグネシウム	mg	249	244	251	250	252	255	244	246	242	260	241	246	256
リン	mg	1004	1009	1001	1010	1005	1016	987	1007	1018	1037	972	990	985
鉄	mg	8.0	7.7	7.9	8.0	8.2	7.8	7.9	7.8	7.8	8.2	7.9	8.1	8.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.9	7.5	7.8	7.9	8.1	7.8	7.8	7.7	7.8	8.0	7.8	8.0	8.4
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.2	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	7.7	8.1	8.2	8.1	8.2	8.1	8.4	8.5	8.7	8.3	8.4	8.2
銅	mg	1.18	1.12	1.20	1.17	1.23	1.24	1.15	1.17	1.14	1.22	1.20	1.17	1.20
ビタミンA	μgRE	596	598	537	642	566	614	545	616	539	602	523	630	606
ビタミンD	μg	7.9	9.7	9.2	7.5	8.4	9.1	7.4	7.6	8.7	7.8	7.2	7.3	6.4
ビタミンE	mg	8.9	7.8	7.9	9.9	8.1	7.9	8.5	9.0	11.7	7.5	8.3	9.0	10.0
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	6.7	6.5	7.3	6.9	7.1	6.9	7.0	6.9	7.0	6.6	6.9	6.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.9	1.0	1.4	2.6	1.2	0.7	1.6	2.0	4.7	0.5	1.6	2.1	3.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK	μg	246	232	262	250	290	258	227	229	203	237	207	258	244
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.49	1.28	1.78	1.64	1.29	1.13	1.36	1.58	2.74	1.54	1.29	1.35	1.07
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.85	0.82	0.88	0.88	0.85	0.85	0.84	0.89	1.03	0.86	0.89	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.61	0.43	0.96	0.76	0.41	0.29	0.51	0.74	1.84	0.50	0.43	0.46	0.14
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.46	1.33	1.37	1.74	1.28	1.32	1.35	1.37	1.28	1.70	1.37	1.45	1.39
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.18	1.19	1.12	1.19	1.17	1.15	1.16	1.16	1.17	1.16	1.14	1.23	1.24
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.28	0.13	0.25	0.54	0.11	0.17	0.18	0.21	0.11	0.54	0.23	0.22	0.16
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE	14.8	14.8	14.6	15.3	14.5	14.5	14.6	14.9	14.9	15.2	13.9	14.9	14.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.73	1.56	1.93	1.89	1.56	1.48	1.57	1.67	2.83	1.98	1.58	1.58	1.45
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.14	1.10	1.11	1.14	1.17	1.14	1.11	1.15	1.18	1.14	1.13	1.12	1.14
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.58	0.46	0.83	0.74	0.39	0.35	0.44	0.52	1.65	0.84	0.45	0.44	0.31
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.8	7.6	7.1	6.8	7.2	6.3	6.6	6.5	7.3	6.0	7.1	6.8
葉酸	μg	306	273	292	308	328	312	302	303	288	300	290	305	341
パントテン酸	mg	5.49	5.45	5.54	5.56	5.60	5.62	5.32	5.47	5.44	5.51	5.26	5.46	5.44
ビタミンC	mg	113	95	101	123	109	122	118	115	101	102	110	105	115
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	98	86	89	97	103	110	100	101	96	93	97	91	106
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	12	7	8	23	3	10	11	12	3	9	9	11	9
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	2	3	3	3	1	8	2	2	0	4	3	1
コレステロール	mg	323	320	309	311	302	327	319	347	346	340	316	345	303
食物繊維	g	14.8	14.2	15.6	14.8	15.4	15.9	14.4	14.3	14.0	15.4	14.6	13.9	14.9
うち水溶性	g	3.4	3.2	3.5	3.4	3.5	3.5	3.3	3.2	3.2	3.6	3.4	3.1	3.3
うち不溶性	g	10.8	10.3	11.3	10.7	11.2	11.7	10.6	10.5	10.3	11.1	10.8	10.1	10.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	11.0	10.7	10.9	11.3	10.7	10.6	10.2	10.8	10.9	10.0	10.9	11.0
脂肪エネルギー比率	%	25.5	25.9	23.9	26.8	24.5	23.4	25.9	26.2	26.4	25.0	23.8	25.9	24.3
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	58.9	61.1	58.3	60.8	61.9	59.2	58.9	58.7	60.0	61.8	58.7	60.6
動物性たんぱく質比率	%	52.1	52.0	51.3	52.2	50.4	51.3	51.9	53.2	53.8	53.0	50.7	53.6	50.9



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）										（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	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
総量	2087.1	1256.0	1824.6	2014.7	1927.6	2069.1	2163.1	2335.1	2379.2	2096.8	2180.9	2334.4	1992.3	
動物性食品	323.0	327.0	529.2	415.7	314.9	302.4	300.3	298.9	297.2	271.0	295.0	292.7	258.6	
植物性食品	1764.1	929.0	1295.4	1599.0	1612.7	1766.7	1862.9	2036.2	2082.0	1825.8	1885.9	2041.7	1733.7	
穀類	449.8	259.2	427.2	541.3	458.8	468.9	473.3	469.2	459.6	440.3	460.8	467.3	422.2	
米・加工品	344.8	185.0	311.3	437.6	342.3	353.9	360.1	359.4	354.0	353.4	354.6	364.2	342.7	
小麦・加工品	95.7	70.0	104.9	100.4	111.4	107.1	104.1	99.3	95.3	73.7	96.3	88.9	68.2	
いも類	62.1	43.5	68.6	57.4	53.1	56.8	58.7	62.8	67.6	72.0	63.0	73.5	71.0	
砂糖・甘味料類	7.1	3.9	5.8	7.1	5.7	6.4	6.7	7.7	8.1	8.6	7.4	8.2	9.0	
豆類	56.3	31.3	41.1	45.2	43.1	49.0	52.9	67.3	70.6	67.9	60.4	75.7	62.3	
種実類	2.1	1.2	1.5	1.9	1.4	1.2	1.7	2.7	2.9	2.6	2.2	3.1	2.2	
野菜類	287.8	151.5	250.1	262.0	263.1	266.6	272.0	317.8	348.6	321.9	303.4	343.5	312.5	
緑黄色野菜	95.6	52.6	72.2	82.6	83.4	87.1	86.6	104.4	121.2	115.0	102.0	117.9	114.3	
その他の野菜	168.5	85.8	165.7	162.5	159.7	159.7	165.1	186.4	193.5	176.5	175.3	193.2	167.6	
果実類	107.5	94.8	92.5	106.3	65.8	61.9	81.6	116.1	155.9	144.4	110.1	158.5	138.9	
きのこ類	15.3	7.5	12.4	15.8	14.9	13.7	14.6	19.1	19.2	14.4	16.1	17.5	13.0	
藻類	12.8	8.5	10.9	9.4	9.7	12.5	11.6	14.2	16.6	14.1	13.5	16.4	13.4	
魚介類	80.2	35.8	59.1	68.6	64.1	70.2	76.1	95.2	105.2	93.2	86.4	99.6	91.8	
肉類	80.4	55.9	101.6	133.5	106.4	98.6	95.6	78.4	57.7	47.0	76.7	53.0	42.2	
卵類	36.0	23.6	35.7	51.3	39.7	35.5	37.9	37.4	34.7	33.4	36.1	32.9	34.2	
乳類	125.3	210.6	331.2	160.8	103.2	96.5	89.4	86.9	98.9	96.8	94.8	106.5	89.7	
油脂類	10.2	6.9	11.2	14.8	12.7	12.4	11.6	10.5	8.5	6.7	10.0	7.5	6.5	
菓子類	26.0	36.7	39.3	32.7	31.5	22.6	23.6	24.2	22.2	20.3	23.4	20.0	21.2	
嗜好飲料類	621.9	227.0	258.0	415.4	552.2	686.1	734.2	804.0	779.2	610.1	702.5	734.6	564.3	
調味料・香辛料類	93.7	47.8	70.4	81.8	88.3	99.7	107.4	108.2	109.1	87.6	100.3	102.0	81.4	
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	10.3	8.0	9.4	13.9	10.6	14.0	13.5	14.7	15.4	13.7	14.8	16.3	

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

第 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）										（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	9423	559	815	458	780	1254	1101	1483	1341	1632	7591	1302	1008	
総量	747.3	398.7	467.2	683.6	707.6	746.9	757.5	743.4	759.5	696.9	750.1	766.5	650.3	
動物性食品	186.9	177.9	196.9	243.8	175.8	177.1	156.4	162.8	165.6	157.7	165.7	167.9	150.2	
植物性食品	715.7	349.0	416.4	592.4	649.6	700.0	717.9	699.3	708.2	650.1	704.2	717.4	604.7	
穀類	190.6	102.1	167.6	222.9	191.6	197.7	182.6	188.9	187.4	175.7	187.1	186.9	163.7	
米・加工品	191.8	95.0	166.6	235.9	197.0	196.0	189.2	190.4	193.0	178.8	189.9	190.5	167.8	
小麦・加工品	105.6	63.2	97.7	108.6	117.5	107.8	114.5	110.6	109.7	92.9	108.5	107.9	85.8	
いも類	75.2	47.5	62.9	64.2	66.4	74.4	70.5	73.4	88.3	86.0	78.4	93.0	83.7	
砂糖・甘味料類	9.3	6.4	6.8	9.9	8.0	10.1	8.0	10.5	8.9	10.4	9.6	9.2	10.8	
豆類	70.5	36.9	46.8	59.0	60.0	70.3	68.0	77.7	83.4	73.9	74.4	82.8	68.6	
種実類	8.0	4.7	4.0	10.0	5.1	3.8	7.5	11.4	9.3	8.5	8.4	9.8	7.5	
野菜類	174.0	98.6	134.9	146.3	166.6	161.3	158.4	183.9	191.4	179.8	178.4	187.3	173.9	
緑黄色野菜	84.5	46.2	56.8	71.8	79.4	76.4	77.0	88.5	98.4	93.8	88.4	95.5	94.7	
その他の野菜	122.4	64.8	96.2	106.0	117.1	113.4	114.5	134.8	138.6	128.0	126.7	133.4	122.7	
果実類	137.4	107.5	105.4	153.6	125.9	103.5	120.7	135.1	156.7	155.3	141.1	160.8	152.7	
きのこ類	26.4	11.8	18.0	30.5	26.5	24.2	25.3	31.3	31.0	24.8	27.6	27.5	22.9	
藻類	26.6	23.7	26.1	21.0	21.7	31.9	20.5	27.4	31.7	24.4	27.1	28.2	24.7	
魚介類	76.6	43.5	57.2	75.3	69.0	73.4	68.7	83.4	89.1	74.4	78.8	80.2	73.6	
肉類	71.6	44.0	67.1	90.0	80.1	75.1	72.9	69.1	59.2	52.3	70.5	55.8	48.9	
卵類	35.0	24.3	32.4	39.8	37.1	35.3	35.3	37.2	33.8	33.1	35.2	33.2	33.6	
乳類	159.5	170.2	187.4	204.9	140.6	140.3	126.7	126.8	127.0	126.5	130.6	134.2	120.9	
油脂類	9.7	5.9	9.1	11.7	11.0	10.4	9.8	9.5	9.0	8.1	9.7	8.4	8.1	
菓子類	46.7	46.0	52.7	57.2	58.5	43.5	47.0	47.6	40.1	37.7	45.0	36.5	39.6	
嗜好飲料類	520.3	225.7	266.1	404.7	475.8	534.7	574.8	557.0	528.1	455.5	529.3	523.5	431.9	
調味料・香辛料類	89.2	43.4	56.6	75.9	83.8	95.2	97.5	95.8	102.5	82.3	93.7	97.9	73.7	
補助栄養素・特定保健用食品	52.9	31.7	35.3	37.8	61.1	46.7	61.8	51.4	51.1	64.7	56.4	66.2	53.0	



第4表の2 食品群別摂取量 平均値（男，年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数	年齢（歳）										（再掲） 20歳以上	（再掲） 65-74歳	（再掲） 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳-				
対象者数	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
総量	2255.5	1267.9	1916.2	2241.7	2100.6	2281.9	2377.1	2527.4	2569.5	2273.0	2375.0	2521.7	2151.0	
動物性食品	345.5	344.8	561.3	465.5	332.9	321.6	311.6	316.0	312.2	286.9	311.4	304.6	275.3	
植物性食品	1910.0	923.1	1354.8	1776.2	1767.7	1960.3	2065.5	2211.4	2257.3	1986.1	2063.6	2217.1	1875.8	
穀類	519.9	274.1	457.0	652.2	550.1	556.7	553.0	549.3	528.2	501.9	537.8	536.8	473.1	
米・加工品	408.6	193.8	333.1	547.3	424.5	441.9	435.6	438.3	413.6	401.5	425.2	421.1	381.7	
小麦・加工品	99.8	73.8	107.8	100.4	120.8	106.1	106.4	97.6	103.2	83.4	100.8	99.4	76.6	
いも類	62.6	42.8	69.6	62.0	50.9	61.7	58.9	61.1	68.2	72.6	63.4	72.7	74.1	
砂糖・甘味料類	7.0	4.2	5.9	7.1	5.4	6.6	6.9	7.5	8.0	8.6	7.4	8.2	9.1	
豆類	57.3	29.2	43.3	50.2	45.9	49.3	54.2	66.8	71.9	71.1	61.6	75.8	66.5	
種実類	2.0	1.5	1.4	1.1	1.3	1.2	1.4	3.0	2.7	2.9	2.2	3.2	2.2	
野菜類	294.1	148.1	251.0	264.5	271.0	282.1	282.3	316.6	358.4	338.1	312.8	351.1	330.0	
緑黄色野菜	95.3	52.3	70.6	80.2	80.8	93.7	88.0	100.0	121.5	118.4	102.7	121.2	116.9	
その他の野菜	173.6	81.9	166.1	164.5	172.7	165.6	171.0	188.5	202.9	185.0	182.3	197.3	178.0	
果実類	98.9	92.7	90.5	110.5	59.3	55.1	69.2	90.2	145.0	148.6	99.6	157.0	141.0	
きのこ類	15.4	6.8	13.1	15.1	15.9	13.5	14.4	18.1	20.5	15.2	16.4	17.8	13.6	
藻類	13.1	9.3	12.3	11.0	8.6	13.4	11.7	13.9	16.0	15.3	13.6	16.4	14.7	
魚介類	87.6	35.2	58.0	73.9	66.0	78.9	86.3	106.1	118.0	104.7	96.3	107.2	106.4	
肉類	93.2	60.0	106.3	156.6	126.0	117.9	112.9	90.8	66.7	51.1	89.9	58.4	45.9	
卵類	38.4	21.6	36.4	53.2	40.8	39.5	38.5	41.9	38.8	34.9	38.9	35.1	37.3	
乳類	125.2	226.8	359.1	180.6	98.8	83.7	72.8	76.3	87.8	95.5	85.3	103.1	84.9	
油脂類	11.2	7.2	11.1	16.4	14.0	14.3	12.7	11.5	9.3	7.4	11.2	8.0	7.1	
菓子類	21.8	36.5	38.0	33.2	23.6	17.9	15.9	15.7	19.0	17.8	17.9	17.7	19.2	
嗜好飲料類	691.3	217.1	283.0	458.8	607.7	759.2	849.4	923.6	877.2	676.9	793.6	831.6	618.1	
調味料・香辛料類	103.8	46.8	71.0	87.2	99.9	117.0	125.0	122.0	119.9	94.7	113.3	109.6	88.6	
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	8.0	9.1	8.1	15.5	13.8	11.5	13.0	14.0	15.9	13.9	11.8	19.3	

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）										（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	4443	276	422	239	367	583	519	702	618	717	3506	607	414	
総量	808.5	415.6	481.0	737.8	763.9	805.6	865.4	793.8	783.1	730.2	803.1	811.1	663.1	
動物性食品	196.7	181.8	204.7	275.2	190.1	182.7	155.0	166.7	167.1	156.4	168.9	171.6	143.5	
植物性食品	782.0	360.1	444.7	636.2	698.7	753.0	821.4	752.7	745.5	684.7	758.2	762.1	631.5	
穀類	209.2	117.2	191.1	229.8	203.4	207.6	197.1	195.4	204.0	186.3	199.2	203.5	163.7	
米・加工品	212.4	98.8	185.0	246.0	218.0	208.6	205.0	195.7	212.5	198.7	205.7	212.4	179.3	
小麦・加工品	114.0	69.2	101.4	112.4	131.7	115.4	125.8	117.4	118.9	104.1	118.1	118.6	92.8	
いも類	76.3	46.3	67.9	70.9	67.2	80.7	69.1	72.8	88.1	87.4	79.3	91.9	88.8	
砂糖・甘味料類	9.4	7.2	7.2	10.6	7.9	10.8	8.0	10.9	8.8	10.0	9.7	9.1	10.4	
豆類	70.5	34.8	49.3	66.3	63.5	63.6	72.5	79.5	77.6	76.7	74.2	82.2	73.7	
種実類	8.0	6.2	4.4	4.5	5.8	3.9	4.8	13.3	8.3	9.1	8.6	9.8	6.0	
野菜類	178.7	109.2	134.1	143.9	169.4	164.6	161.2	188.5	196.3	191.0	183.5	194.1	188.6	
緑黄色野菜	84.2	51.5	51.9	62.2	74.4	78.4	74.5	90.0	99.2	97.1	88.9	96.8	99.9	
その他の野菜	126.0	65.9	95.4	110.8	124.9	117.3	117.8	133.6	145.6	134.3	130.8	140.6	129.7	
果実類	139.5	106.9	108.1	169.1	133.4	107.4	117.6	124.3	159.3	164.4	142.9	169.3	157.0	
きのこ類	27.2	11.8	19.6	29.0	28.7	24.7	25.4	31.7	32.8	25.9	28.6	27.1	24.6	
藻類	27.5	28.8	32.4	21.7	17.9	34.9	19.5	26.4	30.3	25.9	27.1	26.4	26.8	
魚介類	83.8	43.2	57.9	82.0	75.1	78.9	73.7	93.0	97.6	82.2	86.5	88.7	80.7	
肉類	79.5	49.0	68.5	98.7	89.6	83.6	80.8	75.0	64.8	55.6	78.8	59.2	52.3	
卵類	37.3	22.7	31.4	39.5	40.4	39.5	37.6	41.2	36.1	35.1	38.3	35.2	36.4	
乳類	170.6	176.7	196.9	234.3	147.2	139.4	118.6	123.7	125.5	127.9	129.7	138.1	115.6	
油脂類	10.3	6.1	8.6	13.0	11.7	11.5	10.1	10.0	9.2	8.9	10.4	8.9	9.0	
菓子類	43.4	42.5	50.2	60.1	52.7	43.0	40.5	38.4	37.5	34.7	40.4	35.1	37.7	
嗜好飲料類	587.5	223.9	293.9	432.0	525.5	596.9	696.2	628.4	581.7	488.3	598.8	580.0	457.9	
調味料・香辛料類	98.5	46.9	56.0	75.0	96.3	110.2	108.1	105.6	113.0	87.0	104.2	108.1	76.1	
補助栄養素・特定保健用食品	51.8	25.0	38.4	33.8	70.2	57.7	49.5	46.9	57.7	56.0	55.7	49.2	62.0	

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	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594
総量	1936.9	1244.3	1726.3	1767.1	1773.9	1884.1	1972.3	2162.2	2216.6	1958.8	2014.3	2170.8	1881.6
動物性食品	303.0	309.6	494.7	361.5	298.9	285.7	290.2	283.5	284.4	258.6	281.0	282.3	247.0
植物性食品	1633.9	934.7	1231.6	1405.6	1475.0	1598.4	1682.1	1878.7	1932.2	1700.2	1733.3	1888.5	1634.6
穀類	387.4	244.7	395.3	420.3	377.6	392.7	402.3	397.2	401.0	392.0	394.7	406.7	386.7
米・加工品	287.9	176.4	287.8	317.9	269.2	277.5	292.9	288.5	303.0	315.6	294.0	314.5	315.5
小麦・加工品	92.1	66.2	101.7	100.5	103.1	108.0	102.0	101.0	88.5	66.1	92.5	79.8	62.3
いも類	61.6	44.3	67.4	52.3	55.1	52.5	58.5	64.2	67.0	71.6	62.7	74.2	68.8
砂糖・甘味料類	7.1	3.6	5.7	7.1	6.0	6.3	6.6	7.9	8.3	8.6	7.5	8.2	9.0
豆類	55.4	33.4	38.7	39.8	40.7	48.7	51.8	67.8	69.5	65.4	59.4	75.5	59.4
種実類	2.1	0.9	1.6	2.8	1.5	1.1	2.1	2.5	3.1	2.3	2.2	2.9	2.3
野菜類	282.1	154.9	249.2	259.4	256.0	253.1	262.8	318.9	340.2	309.3	295.4	336.8	300.3
緑黄色野菜	95.8	52.9	73.9	85.2	85.6	81.4	85.3	108.4	120.9	112.3	101.4	115.1	112.5
その他の野菜	164.0	89.7	165.2	160.2	148.1	154.6	159.9	184.4	185.4	169.8	169.3	189.7	160.4
果実類	115.1	96.7	94.5	101.7	71.6	67.7	92.7	139.4	165.2	141.1	119.1	159.8	137.4
きのこ類	15.2	8.1	11.7	16.6	14.0	13.9	14.8	20.0	18.2	13.9	15.9	17.2	12.6
藻類	12.5	7.7	9.3	7.6	10.7	11.7	11.5	14.4	17.1	13.3	13.4	16.3	12.6
魚介類	73.6	36.4	60.4	62.7	62.3	62.7	67.0	85.4	94.2	84.1	78.0	93.0	81.7
肉類	69.0	51.8	96.6	108.3	89.0	81.7	80.2	67.2	50.1	43.8	65.4	48.3	39.6
卵類	33.9	25.6	34.9	49.4	38.7	32.1	37.4	33.4	31.1	32.2	33.6	30.9	32.1
乳類	125.4	194.7	301.2	139.2	107.2	107.7	104.3	96.4	108.3	97.9	102.9	109.4	93.0
油脂類	9.3	6.6	11.4	13.0	11.7	10.7	10.6	9.6	7.8	6.2	9.1	7.0	6.0
菓子類	29.8	37.0	40.6	32.1	38.6	26.6	30.4	31.8	25.0	22.3	28.1	22.1	22.5
嗜好飲料類	559.9	236.5	231.1	368.1	502.8	622.5	631.5	696.5	695.4	557.8	624.3	649.9	526.9
調味料・香辛料類	84.8	48.9	69.7	75.9	78.0	84.6	91.7	95.7	99.8	82.0	89.2	95.3	76.4
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	12.6	6.8	10.8	12.4	7.8	16.2	13.9	15.3	15.1	13.6	17.3	14.3

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	4980	283	393	219	413	671	582	781	723	915	4085	695	594
総量	652.5	381.9	431.4	516.9	614.8	637.2	584.2	648.5	699.3	636.8	657.2	685.1	618.1
動物性食品	175.3	172.5	182.1	190.3	160.6	170.4	157.2	157.8	163.4	157.8	161.5	164.1	153.8
植物性食品	622.8	338.3	373.9	470.9	569.0	602.4	552.1	606.2	638.1	592.4	614.5	638.2	565.1
穀類	146.4	82.6	130.9	135.2	136.4	152.1	133.5	149.9	148.8	150.2	146.7	146.5	154.2
米・加工品	150.0	90.4	140.7	151.7	140.7	146.4	143.9	154.4	157.9	151.3	150.9	152.8	153.6
小麦・加工品	97.5	56.7	93.6	104.5	102.7	100.8	103.5	104.1	100.7	82.3	99.4	96.7	80.1
いも類	74.1	48.7	57.1	55.8	65.8	68.3	71.8	74.0	88.6	85.0	77.7	93.9	80.0
砂糖・甘味料類	9.2	5.5	6.4	9.2	8.1	9.6	8.0	10.2	9.1	10.7	9.6	9.3	11.1
豆類	70.6	38.8	43.9	49.4	56.7	75.6	63.6	76.0	88.1	71.6	74.6	83.3	64.8
種実類	8.0	2.6	3.6	13.7	4.5	3.7	9.3	9.5	10.1	8.0	8.1	9.9	8.4
野菜類	169.5	87.2	135.8	149.1	164.0	157.2	155.4	179.9	186.9	169.5	173.5	181.1	162.0
緑黄色野菜	84.8	40.4	61.7	81.0	83.7	74.3	79.2	87.0	97.7	91.1	87.9	94.2	91.0
その他の野菜	118.9	63.7	97.1	100.8	108.6	109.8	111.3	136.0	131.9	122.5	122.8	126.9	117.1
果実類	135.0	108.3	102.6	134.8	118.7	99.7	122.5	140.1	153.9	147.8	139.0	153.1	149.8
きのこ類	25.7	11.8	16.0	32.0	24.3	23.7	25.2	31.0	29.3	23.9	26.7	27.9	21.7
藻類	25.7	17.4	16.8	20.1	24.5	29.2	21.3	28.3	32.8	23.1	27.0	29.7	23.2
魚介類	68.8	43.8	56.6	67.0	63.1	67.3	62.6	72.3	79.7	66.3	70.4	71.4	66.4
肉類	61.5	38.3	65.4	71.5	65.8	62.2	61.3	61.2	52.8	49.5	60.3	52.1	46.2
卵類	32.6	25.6	33.4	40.2	33.9	30.9	33.2	32.8	31.4	31.4	32.2	31.2	31.3
乳類	148.9	162.3	171.8	164.7	134.5	140.2	131.9	129.0	127.6	125.4	130.9	130.7	124.5
油脂類	9.0	5.7	9.7	9.8	10.3	9.1	9.4	8.9	8.8	7.3	9.0	8.0	7.3
菓子類	49.2	49.2	55.2	54.0	62.5	43.6	51.2	53.4	42.0	39.8	48.1	37.5	40.9
嗜好飲料類	443.0	227.5	229.9	367.8	421.3	465.2	413.4	458.5	461.8	420.9	446.8	452.2	409.0
調味料・香辛料類	78.9	39.8	57.2	76.5	69.5	76.9	84.0	84.1	91.6	78.0	82.0	87.7	71.6
補助栄養素・特定保健用食品	53.8	36.9	31.6	41.8	51.7	34.0	71.0	55.2	44.8	70.8	56.9	78.0	45.5

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	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632
総量	2087.1	1077.3	1311.4	1542.2	1804.7	1977.6	2068.9	1923.3	2113.0	2356.0	2096.8
動物性食品	323.0	296.9	331.4	454.1	529.8	544.3	446.4	320.6	301.4	298.1	271.0
植物性食品	1764.1	780.4	980.0	1088.1	1274.9	1433.4	1622.5	1602.7	1811.6	2057.9	1825.8
穀類	449.8	219.0	266.7	334.5	405.6	501.8	560.2	465.5	471.0	464.6	440.3
米・加工品	344.8	154.0	192.8	236.0	287.1	380.3	455.5	351.4	356.8	356.8	353.4
小麦・加工品	95.7	62.1	68.2	93.1	107.6	107.2	101.9	109.2	105.7	97.4	73.7
いも類	62.1	34.9	44.1	58.8	67.5	75.0	61.4	52.4	57.7	65.0	72.0
砂糖・甘味料類	7.1	2.9	4.2	4.9	5.7	6.3	7.4	5.9	6.6	7.9	8.6
豆類	56.3	29.5	31.3	32.4	43.2	45.1	46.8	42.9	50.8	68.9	67.9
種実類	2.1	0.8	1.5	1.5	1.3	1.5	1.8	1.5	1.4	2.8	2.6
野菜類	287.8	134.2	151.8	194.3	259.5	270.9	266.2	261.5	269.1	332.4	321.9
緑黄色野菜	95.6	42.1	56.6	60.7	74.0	77.0	84.2	82.7	86.9	112.4	115.0
その他の野菜	168.5	67.5	86.6	124.9	169.9	183.5	168.2	158.2	162.2	189.8	176.5
果実類	107.5	80.9	100.6	96.6	89.3	94.7	112.7	70.1	71.1	135.0	144.4
きのこ類	15.3	7.0	7.1	10.3	12.5	13.5	14.7	15.4	14.1	19.2	14.4
藻類	12.8	6.5	9.2	8.8	12.2	11.0	10.0	9.4	12.1	15.3	14.1
魚介類	80.2	25.7	38.8	52.3	56.8	62.9	69.5	64.5	73.0	99.9	93.2
肉類	80.4	37.5	59.4	76.7	99.7	119.9	138.5	109.0	97.2	68.6	47.0
卵類	36.0	18.5	26.3	28.2	33.9	41.3	53.6	40.8	36.6	36.1	33.4
乳類	125.3	214.3	205.7	295.6	337.5	318.8	183.2	104.8	93.2	92.6	96.8
油脂類	10.2	5.2	7.2	8.8	10.5	13.5	15.3	12.9	12.0	9.5	6.7
菓子類	26.0	26.7	45.5	34.3	39.4	40.5	32.9	31.7	23.0	23.2	20.3
嗜好飲料類	621.9	186.4	251.2	235.9	248.6	279.4	406.8	533.4	708.6	792.2	610.1
調味料・香辛料類	93.7	38.6	50.7	58.7	74.4	72.1	79.2	88.1	103.3	108.6	87.6
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	8.5	10.1	9.5	7.1	9.6	8.7	13.4	12.2	14.1	15.4

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	9423	165	285	305	329	290	311	927	2355	2824	1632
総量	747.3	399.0	371.1	413.4	423.2	501.9	716.6	690.6	753.2	751.3	696.9
動物性食品	186.9	185.0	174.5	185.3	191.4	216.3	251.0	182.8	167.7	164.1	157.7
植物性食品	715.7	352.5	323.3	362.9	384.8	434.7	618.6	632.5	709.9	703.8	650.1
穀類	190.6	83.1	105.7	107.2	143.9	195.0	226.8	195.0	190.8	188.2	175.7
米・加工品	191.8	84.4	91.1	112.0	148.0	191.7	238.0	203.1	192.8	191.7	178.8
小麦・加工品	105.6	57.6	58.5	81.2	96.1	108.6	109.3	116.0	111.0	110.2	92.9
いも類	75.2	45.7	44.4	57.8	62.9	64.8	68.1	64.7	72.6	80.9	86.0
砂糖・甘味料類	9.3	4.5	7.1	6.8	6.5	7.2	9.5	8.5	9.2	9.8	10.4
豆類	70.5	36.1	36.7	40.2	45.6	51.0	58.1	60.1	69.2	80.4	73.9
種実類	8.0	2.4	6.1	5.1	2.7	3.6	8.1	7.1	5.8	10.5	8.5
野菜類	174.0	103.3	94.4	113.8	140.0	130.8	148.4	162.9	159.9	188.1	179.8
緑黄色野菜	84.5	40.6	48.5	52.7	58.6	54.4	71.2	78.4	76.7	93.7	93.8
その他の野菜	122.4	61.9	62.5	75.5	98.2	98.9	108.5	114.6	113.9	136.7	128.0
果実類	137.4	96.1	106.9	110.0	93.2	120.0	160.1	128.3	112.3	147.1	155.3
きのこ類	26.4	12.2	10.4	15.4	18.9	18.1	27.9	28.1	24.7	31.1	24.8
藻類	26.6	15.2	29.7	15.7	34.5	19.7	19.9	21.9	27.2	29.5	24.4
魚介類	76.6	32.6	45.0	54.2	58.0	57.7	78.6	68.8	71.3	86.3	74.4
肉類	71.6	32.4	43.8	52.3	59.6	77.4	88.7	82.2	74.1	65.4	52.3
卵類	35.0	21.7	25.1	27.0	30.1	36.6	41.1	37.1	35.3	35.7	33.1
乳類	159.5	180.4	169.1	174.6	179.3	207.3	216.2	145.5	134.1	127.1	126.5
油脂類	9.7	5.1	5.4	7.4	7.8	10.9	11.1	11.3	10.1	9.3	8.1
菓子類	46.7	39.4	51.2	39.2	51.3	60.7	58.9	57.7	45.2	44.2	37.7
嗜好飲料類	520.3	198.3	243.0	229.2	250.6	297.9	403.2	467.6	554.2	543.5	455.5
調味料・香辛料類	89.2	36.3	47.1	44.8	67.3	48.3	71.2	84.0	96.3	99.0	82.3
補助栄養素・特定保健用食品	52.9	27.4	28.1	35.3	31.2	42.7	34.8	58.7	54.3	51.3	64.7

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	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717
総量	2255.5	1050.4	1314.6	1628.7	1860.5	2116.7	2293.7	2102.6	2326.7	2547.1	2273.0
動物性食品	345.5	303.5	351.7	491.4	548.1	585.4	492.2	343.5	316.9	314.2	286.9
植物性食品	1910.0	746.8	962.8	1137.4	1312.3	1531.2	1801.5	1759.2	2009.8	2232.9	1986.1
穀類	519.9	233.1	280.4	350.1	424.9	555.0	659.6	563.4	554.9	539.4	501.9
米・加工品	408.6	168.7	196.0	246.9	300.0	422.0	553.2	441.6	438.9	426.7	401.5
小麦・加工品	99.8	60.2	75.0	98.0	110.1	109.0	103.3	116.4	106.3	100.2	83.4
いも類	62.6	34.1	40.6	61.6	67.7	77.3	65.9	51.1	60.4	64.4	72.6
砂糖・甘味料類	7.0	2.4	4.7	5.0	5.7	6.8	7.3	5.6	6.8	7.7	8.6
豆類	57.3	25.2	30.1	30.0	44.0	52.0	50.0	46.7	51.6	69.2	71.1
種実類	2.0	0.9	2.0	1.7	1.1	1.3	1.3	1.2	1.3	2.8	2.9
野菜類	294.1	132.4	141.6	197.0	252.8	280.1	271.0	267.4	282.2	336.2	338.1
緑黄色野菜	95.3	42.1	55.4	57.7	71.2	79.1	83.4	79.5	91.0	110.1	118.4
その他の野菜	173.6	66.1	76.7	128.1	162.9	191.3	170.6	169.0	168.1	195.3	185.0
果実類	98.9	77.1	95.5	101.1	83.2	96.3	111.5	67.0	61.8	115.9	148.6
きのこ類	15.4	7.3	6.5	10.3	12.2	14.7	13.5	16.4	14.0	19.2	15.2
藻類	13.1	6.8	10.9	9.0	15.8	10.0	11.7	8.7	12.6	14.9	15.3
魚介類	87.6	21.3	41.5	52.4	57.3	58.0	75.1	66.9	82.4	111.7	104.7
肉類	93.2	38.0	63.8	81.9	101.0	129.4	160.1	129.5	115.5	79.5	51.1
卵類	38.4	16.9	25.5	26.9	35.5	40.8	54.1	42.4	39.0	40.5	34.9
乳類	125.2	226.5	219.6	329.0	352.6	355.7	201.8	103.5	78.6	81.7	95.5
油脂類	11.2	5.2	7.1	9.4	10.1	13.6	16.9	14.2	13.6	10.5	7.4
菓子類	21.8	23.5	49.1	34.4	35.7	39.4	35.0	24.4	17.0	17.2	17.8
嗜好飲料類	691.3	156.9	238.6	260.8	275.3	305.1	468.5	580.4	801.7	901.9	676.9
調味料・香辛料類	103.8	33.3	50.0	60.5	76.1	70.9	82.8	99.6	120.8	121.0	94.7
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	9.3	7.1	7.6	9.2	10.2	7.8	14.5	12.7	13.5	15.9

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	4443	84	138	147	183	146	170	436	1102	1320	717
総量	808.5	352.7	405.7	410.9	408.6	534.8	782.4	739.9	835.2	788.8	730.2
動物性食品	196.7	166.7	193.0	198.8	186.9	229.8	283.5	200.6	170.2	166.8	156.4
植物性食品	782.0	316.6	339.3	373.4	387.1	488.3	676.0	673.9	787.4	749.4	684.7
穀類	209.2	87.8	127.9	109.1	151.0	232.4	241.9	204.5	202.6	199.7	186.3
米・加工品	212.4	88.8	94.7	119.3	151.5	219.7	255.5	221.9	206.8	204.0	198.7
小麦・加工品	114.0	59.7	65.5	80.6	98.7	117.6	115.0	128.3	120.4	118.1	104.1
いも類	76.3	41.6	42.1	62.8	66.1	70.9	74.3	66.2	75.4	80.4	87.4
砂糖・甘味料類	9.4	3.2	8.2	7.1	6.3	8.5	8.9	9.1	9.6	10.0	10.0
豆類	70.5	30.2	37.3	38.5	45.5	56.7	61.6	65.8	68.0	78.6	76.7
種実類	8.0	2.9	8.2	6.7	2.4	2.8	5.0	5.4	4.4	11.2	9.1
野菜類	178.7	108.4	102.1	106.7	143.4	133.4	152.9	162.5	162.9	193.2	191.0
緑黄色野菜	84.2	47.5	53.4	43.2	54.6	54.4	65.4	71.5	76.6	95.0	97.1
その他の野菜	126.0	62.7	58.5	72.8	97.5	99.4	117.2	120.5	117.5	139.4	134.3
果実類	139.5	93.3	100.4	118.5	90.7	127.6	171.9	139.5	112.5	144.4	164.4
きのこ類	27.2	14.4	10.2	16.6	20.0	19.8	25.5	30.0	25.0	32.2	25.9
藻類	27.5	11.8	38.9	16.1	44.8	17.2	22.5	18.2	28.7	28.3	25.9
魚介類	83.8	24.3	51.3	54.8	56.3	58.0	85.2	74.9	76.5	95.3	82.2
肉類	79.5	34.9	46.8	56.3	59.1	79.4	98.8	91.3	82.3	71.4	55.6
卵類	37.3	20.7	23.8	25.3	29.7	35.7	40.0	40.2	38.6	38.9	35.1
乳類	170.6	162.6	191.7	184.1	179.5	225.9	247.5	154.9	130.1	124.6	127.9
油脂類	10.3	4.6	5.4	7.8	7.1	10.2	12.2	12.2	10.9	9.7	8.9
菓子類	43.4	28.4	48.9	40.3	41.3	63.1	61.7	53.2	41.8	38.0	34.7
嗜好飲料類	587.5	157.4	256.5	241.5	257.5	351.7	447.0	510.6	646.9	607.2	488.3
調味料・香辛料類	98.5	26.3	53.7	45.7	71.6	36.8	66.2	95.6	109.2	109.1	87.0
補助栄養素・特定保健用食品	51.8	28.3	22.1	28.0	37.3	44.7	34.3	65.7	54.0	52.2	56.0

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	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915
総量	1936.9	1105.2	1308.5	1461.7	1734.8	1836.7	1797.8	1764.0	1925.1	2188.4	1958.8
動物性食品	303.0	290.1	312.4	419.4	506.8	502.6	391.2	300.3	287.8	283.9	258.6
植物性食品	1633.9	815.1	996.1	1042.3	1228.0	1334.1	1406.6	1463.7	1637.3	1904.4	1700.2
穀類	387.4	204.4	253.8	319.9	381.4	447.8	440.3	378.7	397.2	399.0	392.0
米・加工品	287.9	138.8	189.9	225.8	270.9	338.0	337.6	271.3	284.6	295.5	315.6
小麦・加工品	92.1	64.1	61.9	88.6	104.5	105.3	100.1	102.8	105.2	95.0	66.1
いも類	61.6	35.8	47.5	56.2	67.4	72.6	56.0	53.6	55.3	65.6	71.6
砂糖・甘味料類	7.1	3.3	3.7	4.9	5.7	5.8	7.5	6.1	6.4	8.1	8.6
豆類	55.4	34.0	32.5	34.7	42.1	38.2	43.1	39.6	50.1	68.6	65.4
種実類	2.1	0.6	1.0	1.4	1.4	1.8	2.4	1.8	1.6	2.8	2.3
野菜類	282.1	136.0	161.3	191.8	267.7	261.5	260.4	256.3	257.6	329.1	309.3
緑黄色野菜	95.8	42.0	57.7	63.6	77.6	74.8	85.1	85.6	83.2	114.4	112.3
その他の野菜	164.0	69.0	95.9	122.0	178.7	175.5	165.4	148.5	157.1	184.9	169.8
果実類	115.1	84.9	105.4	92.5	96.9	93.0	114.0	72.9	79.3	151.8	141.1
きのこ類	15.2	6.7	7.7	10.3	12.8	12.2	16.1	14.5	14.3	19.1	13.9
藻類	12.5	6.3	7.5	8.7	7.7	12.0	8.0	10.1	11.6	15.7	13.3
魚介類	73.6	30.3	36.3	52.3	56.2	67.8	62.9	62.3	64.7	89.6	84.1
肉類	69.0	36.9	55.2	71.8	98.0	110.3	112.4	90.8	81.0	59.0	43.8
卵類	33.9	20.2	27.1	29.5	31.9	41.7	52.9	39.4	34.5	32.3	32.2
乳類	125.4	201.7	192.7	264.4	318.7	281.3	160.9	106.0	106.1	102.1	97.9
油脂類	9.3	5.3	7.2	8.3	11.0	13.5	13.5	11.7	10.7	8.7	6.2
菓子類	29.8	30.1	42.2	34.1	44.0	41.5	30.4	38.1	28.4	28.5	22.3
嗜好飲料類	559.9	217.1	263.1	212.9	215.0	253.4	332.5	491.6	626.7	696.0	557.8
調味料・香辛料類	84.8	44.0	51.4	57.0	72.4	73.2	74.7	78.0	87.9	97.7	82.0
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	7.7	12.9	11.2	4.5	9.0	9.9	12.4	11.7	14.6	15.1

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	4980	81	147	158	146	144	141	491	1253	1504	915
総量	652.5	442.5	336.8	400.4	432.0	423.4	512.6	601.2	614.5	673.7	636.8
動物性食品	175.3	203.0	153.3	165.0	195.1	193.8	192.0	163.0	164.3	160.5	157.8
植物性食品	622.8	385.1	307.7	347.9	378.0	347.2	457.9	558.2	580.8	622.1	592.4
穀類	146.4	75.8	77.7	103.6	131.1	127.4	129.7	136.5	143.8	149.4	150.2
米・加工品	150.0	77.2	87.9	104.0	142.4	147.5	144.8	143.5	145.4	156.2	151.3
小麦・加工品	97.5	55.7	50.4	81.7	92.9	99.0	102.4	103.6	102.1	102.6	82.3
いも類	74.1	49.9	46.4	52.8	58.9	58.1	59.6	63.3	70.0	81.3	85.0
砂糖・甘味料類	9.2	5.5	5.8	6.5	6.7	5.5	10.2	7.9	8.9	9.7	10.7
豆類	70.6	41.0	36.3	41.7	45.8	43.5	53.5	54.5	70.3	82.0	71.6
種実類	8.0	1.7	3.1	2.9	3.1	4.2	10.7	8.3	6.9	9.8	8.0
野菜類	169.5	98.3	85.8	120.4	135.6	127.9	143.1	163.2	156.4	183.5	169.5
緑黄色野菜	84.8	32.3	43.5	60.3	63.3	54.5	77.8	84.1	76.6	92.5	91.1
その他の野菜	118.9	61.4	64.8	78.1	98.7	98.1	97.3	108.3	110.5	134.0	122.5
果実類	135.0	99.3	112.7	101.7	96.0	112.2	145.2	117.4	111.5	147.4	147.8
きのこ類	25.7	9.6	10.6	14.3	17.6	16.1	30.5	26.3	24.4	30.2	23.9
藻類	25.7	18.1	17.0	15.3	11.6	21.9	16.2	24.7	25.8	30.5	23.1
魚介類	68.8	39.0	38.2	53.7	60.1	57.3	69.5	63.0	65.2	76.0	66.3
肉類	61.5	29.7	40.6	48.0	60.4	74.3	66.3	68.3	61.8	57.9	49.5
卵類	32.6	22.7	26.4	28.5	30.6	37.6	42.4	34.1	32.1	32.1	31.4
乳類	148.9	197.4	144.2	159.7	177.8	179.7	169.4	136.7	136.4	128.4	125.4
油脂類	9.0	5.6	5.3	7.0	8.6	11.7	9.4	10.3	9.3	8.9	7.3
菓子類	49.2	48.1	53.3	38.3	61.4	58.4	55.5	60.8	47.3	48.4	39.8
嗜好飲料類	443.0	230.3	229.9	215.4	238.3	229.2	329.6	422.0	441.8	459.9	420.9
調味料・香辛料類	78.9	43.9	40.1	44.1	61.6	57.9	76.7	70.6	80.3	87.8	78.0
補助栄養素・特定保健用食品	53.8	26.6	32.5	41.0	21.0	40.7	35.4	51.7	54.5	50.4	70.8

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	9423	302	727	1962	888	638	1142	1381	245	603	270	760	505
総量	2087.1	1959.1	1923.3	2092.3	2065.0	2036.8	2063.3	2158.9	2189.7	2121.7	2151.8	2105.4	2187.0
動物性食品	323.0	328.6	310.3	331.2	304.5	318.4	321.7	332.6	334.1	333.5	309.6	325.1	308.0
植物性食品	1764.1	1630.5	1613.1	1761.1	1760.4	1718.4	1741.6	1826.3	1855.5	1788.2	1842.1	1780.3	1878.9
穀類	449.8	424.7	467.4	429.7	478.8	485.4	424.0	447.0	462.0	458.8	487.9	447.7	454.5
米・加工品	344.8	299.4	380.6	310.6	388.8	404.8	312.5	329.6	360.1	345.9	389.0	348.7	376.8
小麦・加工品	95.7	102.6	75.6	107.6	82.2	74.4	104.6	113.2	98.1	90.0	91.2	93.6	68.4
いも類	62.1	65.5	63.7	56.3	70.1	71.0	62.2	59.3	63.7	62.2	76.2	53.3	66.8
砂糖・甘味料類	7.1	6.7	6.3	6.6	6.7	6.7	7.2	7.0	9.0	9.1	7.1	7.7	7.0
豆類	56.3	52.1	62.2	54.8	59.2	55.7	50.4	51.2	49.6	62.0	71.2	57.5	65.5
種実類	2.1	2.5	1.1	2.1	1.7	2.3	3.0	2.1	1.6	2.0	1.1	2.1	1.7
野菜類	287.8	244.8	297.3	289.8	317.2	304.0	276.3	279.7	266.3	291.1	289.6	275.1	292.2
緑黄色野菜	95.6	80.7	86.4	97.8	100.7	98.8	94.7	95.9	86.3	98.5	86.7	96.6	101.4
その他の野菜	168.5	143.4	183.7	162.1	193.8	182.2	159.0	161.4	159.9	170.9	178.6	160.3	174.4
果実類	107.5	112.8	114.1	107.2	95.8	116.0	110.9	116.9	111.7	107.2	110.2	87.6	98.9
きのこ類	15.3	11.3	21.0	13.4	15.0	14.5	16.6	14.2	12.5	18.5	13.0	15.9	16.1
藻類	12.8	13.4	13.7	12.3	14.0	13.7	12.7	11.1	7.7	14.7	9.8	13.5	14.7
魚介類	80.2	82.6	87.7	74.7	81.2	92.0	74.6	81.2	69.8	84.6	80.4	85.4	74.1
肉類	80.4	74.5	65.9	86.1	74.3	65.8	80.3	85.6	90.0	76.9	72.4	90.3	86.3
卵類	36.0	34.4	35.5	32.5	33.4	37.6	36.2	38.5	42.3	40.1	39.2	38.4	33.6
乳類	125.3	136.3	120.6	136.2	114.6	122.4	129.5	126.0	130.9	130.9	116.5	109.9	113.0
油脂類	10.2	9.3	8.0	11.6	9.9	9.1	10.0	10.9	10.3	10.9	8.1	9.9	9.4
菓子類	26.0	28.0	21.3	27.7	27.1	24.5	27.5	28.5	28.6	24.3	22.6	25.1	18.9
嗜好飲料類	621.9	541.4	433.8	644.3	565.9	507.2	626.8	687.4	714.9	636.0	645.5	685.1	736.4
調味料・香辛料類	93.7	107.9	89.9	93.4	89.0	96.6	98.5	102.1	104.6	83.2	84.1	85.2	88.6
補助栄養素・特定保健用食品	12.8	10.8	14.0	13.5	11.1	12.4	16.5	10.3	14.3	9.2	16.8	15.5	9.4

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	2087.1	1890.7	69.8	54.1	264.4	10.8	2333.6	540.0	534.5	5.5
動物性食品	48～76, 79	323.0	446.1	37.3	26.9	10.0	1.4	593.4	218.3	216.8	1.5
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	1764.1	1444.6	32.5	27.2	254.4	9.3	1740.1	321.7	317.7	4.0
穀 類	1～12	449.8	795.8	15.2	4.4	167.1	0.8	173.3	41.2	41.1	0.1
米・加工品	1, 2	344.8	579.2	8.7	1.1	127.8	0.0	103.2	10.6	10.6	0.0
米	1	340.2	569.7	8.5	1.0	125.8	0.0	100.6	10.3	10.3	0.0
米加工品	2	4.6	9.5	0.2	0.0	2.1	0.0	2.6	0.2	0.2	0.0
小麦・加工品	3～9	95.7	203.1	6.1	3.2	36.6	0.8	65.5	29.7	29.7	0.1
小麦粉類	3	4.2	15.3	0.3	0.1	3.2	0.0	5.4	1.3	1.3	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	30.0	81.6	2.8	1.5	14.3	0.4	31.2	9.2	9.2	0.0
菓子パン類	5	6.0	18.2	0.5	0.5	2.9	0.0	6.4	2.5	2.5	0.0
うどん, 中華めん類	6	38.4	47.8	1.3	0.2	9.6	0.1	10.1	3.4	3.4	0.0
即席中華めん	7	4.3	18.3	0.4	0.7	2.5	0.2	8.7	11.9	11.8	0.1
パスタ類	8	8.0	12.0	0.4	0.1	2.3	0.0	1.1	0.6	0.6	0.0
その他の小麦加工品	9	4.9	10.0	0.4	0.1	1.8	0.0	2.5	0.8	0.8	0.0
その他の穀類・加工品	10～12	9.3	13.5	0.5	0.1	2.7	0.0	4.6	0.9	0.9	0.0
そば・加工品	10	5.8	7.4	0.3	0.1	1.5	0.0	1.7	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	0.7	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	3.0	4.1	0.1	0.0	0.8	0.0	2.2	0.3	0.3	0.0
いも類	13～16	62.1	42.7	0.7	0.1	10.1	0.0	191.7	12.1	12.1	0.0
いも・加工品	13～15	60.0	38.2	0.7	0.1	9.0	0.0	191.4	11.8	11.8	0.0
さつまいも・加工品	13	7.2	9.5	0.1	0.0	2.3	0.0	31.8	3.1	3.1	0.0
じゃがいも・加工品	14	29.2	21.1	0.4	0.0	4.8	0.0	97.7	0.6	0.6	0.0
その他のいも・加工品	15	23.5	7.6	0.2	0.0	1.9	0.0	61.8	8.1	8.1	0.0
てんぷん・加工品	16	2.1	4.5	0.0	0.0	1.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0
砂糖・甘味料類	17	7.1	26.4	0.0	0.0	6.9	0.0	1.5	0.4	0.4	0.0
豆 類	18～23	56.3	67.7	5.0	4.1	2.5	0.0	119.1	67.2	67.2	0.0
大豆・加工品	18～22	55.0	65.1	4.9	4.1	2.0	0.0	115.5	66.7	66.7	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	1.5	3.1	0.3	0.1	0.2	0.0	9.2	1.3	1.3	0.0
豆 腐	19	35.2	24.8	2.2	1.4	0.6	0.0	48.6	36.2	36.2	0.0
油揚げ類	20	8.2	21.3	1.2	1.8	0.1	0.0	7.1	22.0	22.0	0.0
納 豆	21	6.7	13.4	1.1	0.7	0.8	0.0	44.2	6.0	6.0	0.0
その他の大豆加工品	22	3.5	2.5	0.1	0.1	0.2	0.0	6.5	1.2	1.2	0.0
その他の豆・加工品	23	1.3	2.6	0.1	0.0	0.5	0.0	3.6	0.5	0.5	0.0
種実類	24	2.1	10.2	0.4	0.8	0.5	0.0	10.5	11.1	11.1	0.0
野菜類	25～38	287.8	72.0	3.1	0.5	16.0	0.7	574.0	96.2	96.2	0.0
緑黄色野菜	25～29	95.6	27.4	1.4	0.2	5.9	0.0	250.2	42.7	42.7	0.0
トマト	25	15.2	3.1	0.1	0.0	0.8	0.0	33.7	1.2	1.2	0.0
にんじん	26	20.6	6.9	0.1	0.0	1.7	0.0	45.3	5.5	5.5	0.0
ほうれん草	27	19.8	3.5	0.4	0.1	0.6	0.0	68.6	9.6	9.6	0.0
ピーマン	28	3.6	0.8	0.0	0.0	0.2	0.0	6.3	0.4	0.4	0.0
その他の緑黄色野菜	29	36.4	13.1	0.8	0.1	2.7	0.0	96.5	26.1	26.1	0.0



鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg			ビタミンB <sub>2</sub> 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
8.0	7.9	0.1	596.3	1.49	0.87	0.61	1.46	1.18	0.28	14.8	113.1	98.1	15.0
2.2	2.2	0.0	213.8	0.37	0.36	0.00	0.59	0.59	0.00	7.6	5.9	5.9	0.0
5.8	5.7	0.1	382.5	1.12	0.51	0.61	0.87	0.58	0.28	7.2	107.2	92.2	15.0
0.9	0.9	0.0	3.0	0.19	0.19	0.00	0.11	0.11	0.00	1.5	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	0.0	0.10	0.10	0.00	0.04	0.04	0.00	0.8	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	0.0	0.10	0.10	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8	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	2.9	0.08	0.08	0.00	0.07	0.07	0.00	0.6	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	0.1	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	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	0.4	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	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
0.1	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	8.2	8.2	0.0
0.3	0.3	0.0	0.1	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4	8.2	8.2	0.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	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	6.2	6.2	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
0.9	0.9	0.0	0.0	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1	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	0.1	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
0.3	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
0.0	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
0.1	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	315.1	0.11	0.11	0.00	0.10	0.10	0.00	1.0	37.2	37.2	0.0
0.6	0.6	0.0	274.7	0.04	0.04	0.00	0.06	0.06	0.00	0.5	18.0	18.0	0.0
0.0	0.0	0.0	7.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	2.6	2.6	0.0
0.0	0.0	0.0	131.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.4	0.4	0.0
0.1	0.1	0.0	62.6	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.0	2.7	2.7	0.0
0.0	0.0	0.0	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.9	1.9	0.0
0.3	0.3	0.0	71.5	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	10.4	10.4	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
		総 量	水溶性	不溶性	mg	mg	mg	mg	mg	μg	総 量
総 量	1～99	14.8	3.4	10.8	322.8	249.3	1003.9	1.18	8.26	7.9	8.9
動物性食品	48～76, 79	0.0	0.0	0.0	299.2	56.0	480.5	0.21	3.45	7.2	1.8
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	14.8	3.4	10.8	23.6	193.3	523.4	0.97	4.81	0.7	7.1
穀 類	1～12	2.9	0.6	2.3	3.0	41.9	184.9	0.44	2.57	0.0	0.4
米・加工品	1, 2	1.1	0.0	1.1	0.0	25.7	121.0	0.35	2.09	0.0	0.0
米	1	1.1	0.0	1.0	0.0	25.1	118.5	0.34	2.04	0.0	0.0
米加工品	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	2.6	0.01	0.04	0.0	0.0
小麦・加工品	3～9	1.6	0.5	1.1	3.0	13.8	56.8	0.08	0.44	0.0	0.4
小麦粉類	3	0.1	0.0	0.1	0.1	0.5	3.4	0.00	0.01	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0.7	0.2	0.5	0.0	6.3	25.1	0.03	0.24	0.0	0.1
菓子パン類	5	0.1	0.0	0.1	2.5	1.1	5.5	0.01	0.04	0.0	0.1
うどん, 中華めん類	6	0.4	0.1	0.3	0.0	2.5	11.0	0.02	0.05	0.0	0.0
即席中華めん	7	0.1	0.1	0.0	0.4	1.1	5.2	0.01	0.02	0.0	0.1
パスタ類	8	0.1	0.0	0.1	0.0	1.4	3.7	0.01	0.05	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	2.8	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	2.5	7.1	0.01	0.04	0.0	0.0
そば・加工品	10	0.1	0.0	0.1	0.0	1.7	4.5	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	0.5	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の穀類	12	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	2.1	0.00	0.02	0.0	0.0
いも類	13～16	1.2	0.3	0.9	0.0	9.2	16.4	0.05	0.12	0.0	0.2
いも・加工品	13～15	1.2	0.3	0.9	0.0	9.1	15.9	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	2.9	0.01	0.01	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	0.5	0.1	0.3	0.0	5.3	7.4	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	5.6	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	0.5	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	0.9	0.3	0.7	0.0	29.4	71.6	0.12	0.53	0.0	0.3
大豆・加工品	18～22	0.8	0.2	0.6	0.0	29.0	70.3	0.12	0.52	0.0	0.3
大豆(全粒)・加工品	18	0.1	0.0	0.1	0.0	1.6	3.2	0.01	0.03	0.0	0.0
豆 腐	19	0.1	0.0	0.1	0.0	12.3	36.7	0.05	0.21	0.0	0.1
油揚げ類	20	0.1	0.0	0.0	0.0	7.6	15.6	0.02	0.14	0.0	0.1
納 豆	21	0.4	0.2	0.3	0.0	6.7	12.8	0.04	0.13	0.0	0.0
その他の大豆加工品	22	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	1.9	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の豆・加工品	23	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	1.4	0.00	0.01	0.0	0.0
種実類	24	0.2	0.0	0.2	0.0	4.7	7.9	0.02	0.08	0.0	0.1
野菜類	25～38	5.7	1.6	4.1	0.2	38.5	83.4	0.13	0.62	0.1	1.7
緑黄色野菜	25～29	2.4	0.6	1.8	0.0	16.2	32.2	0.05	0.27	0.0	1.4
トマト	25	0.2	0.0	0.1	0.0	1.5	4.0	0.01	0.02	0.0	0.1
にんじん	26	0.5	0.2	0.3	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	5.7	6.0	0.02	0.10	0.0	0.4
ピーマン	28	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.8	0.00	0.01	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	1.1	0.3	0.9	0.0	6.9	16.7	0.02	0.10	0.0	0.8

タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB <sub>6</sub> mg			ビタミン B <sub>12</sub> 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			
6.9	1.9	245.9	1.73	1.14	0.59	6.92	306.4	5.49
1.8	0.0	15.5	0.43	0.43	0.00	6.45	39.7	2.22
5.2	1.9	230.4	1.29	0.71	0.59	0.47	266.7	3.27
0.4	0.0	0.4	0.10	0.10	0.00	0.01	26.3	1.23
0.0	0.0	0.0	0.08	0.08	0.00	0.00	10.7	0.88
0.0	0.0	0.0	0.07	0.07	0.00	0.00	10.5	0.86
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.02
0.4	0.0	0.4	0.02	0.02	0.00	0.01	14.9	0.32
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.02
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	10.1	0.15
0.1	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	1.7	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	0.5	0.02
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	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	0.7	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	0.09	0.09	0.00	0.00	11.0	0.22
0.2	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	11.0	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	5.3	0.11
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	2.7	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	49.0	0.05	0.05	0.00	0.00	15.8	0.29
0.3	0.0	49.0	0.05	0.05	0.00	0.00	15.5	0.28
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.01
0.1	0.0	4.4	0.02	0.02	0.00	0.00	4.0	0.02
0.1	0.0	3.7	0.01	0.01	0.00	0.00	1.7	0.01
0.0	0.0	40.5	0.02	0.02	0.00	0.00	8.0	0.24
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.9	0.01
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.00
0.1	0.0	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	2.3	0.02
1.7	0.0	147.0	0.22	0.22	0.00	0.01	117.2	0.61
1.4	0.0	101.2	0.09	0.09	0.00	0.00	52.6	0.26
0.1	0.0	0.7	0.01	0.01	0.00	0.00	3.6	0.03
0.1	0.0	0.6	0.02	0.02	0.00	0.00	3.8	0.06
0.4	0.0	44.5	0.01	0.01	0.00	0.00	15.6	0.02
0.0	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.9	0.01
0.8	0.0	54.8	0.04	0.04	0.00	0.00	28.7	0.15

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	168.5	36.5	1.4	0.3	8.2	0.0	259.2	43.5	43.5	0.0
キャベツ	30	22.7	4.5	0.2	0.0	1.0	0.0	28.4	8.8	8.8	0.0
きゅうり	31	10.7	1.5	0.1	0.0	0.3	0.0	21.3	2.8	2.8	0.0
大 根	32	38.6	6.5	0.2	0.0	1.5	0.0	79.2	9.4	9.4	0.0
たまねぎ	33	29.7	8.5	0.2	0.0	2.0	0.0	30.3	4.9	4.9	0.0
はくさい	34	22.5	2.1	0.1	0.0	0.5	0.0	27.5	7.2	7.2	0.0
その他の淡色野菜	35	44.4	13.4	0.6	0.1	2.9	0.0	72.5	10.6	10.6	0.0
野菜ジュース	36	9.0	2.9	0.0	0.0	0.7	0.0	17.4	2.2	2.2	0.0
漬け物	37,38	14.6	5.1	0.2	0.0	1.2	0.6	47.2	7.8	7.8	0.0
葉類漬け物	37	5.1	1.3	0.1	0.0	0.2	0.1	14.4	3.5	3.5	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	9.5	3.8	0.1	0.0	0.9	0.5	32.8	4.3	4.3	0.0
果実類	39-45	107.5	62.8	0.6	0.2	16.4	0.0	179.8	9.9	9.8	0.0
生 果	39-43	93.9	54.9	0.5	0.2	14.4	0.0	165.4	9.0	9.0	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	24.1	11.0	0.2	0.0	2.8	0.0	35.3	4.3	4.3	0.0
バナナ	41	11.9	10.3	0.1	0.0	2.7	0.0	43.1	0.7	0.7	0.0
りんご	42	25.6	13.8	0.1	0.0	3.7	0.0	28.1	0.8	0.8	0.0
その他の生果	43	32.2	19.7	0.2	0.1	5.1	0.0	58.7	3.2	3.2	0.0
ジャム	44	1.1	2.6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.7	0.1	0.1	0.0
果汁・果汁飲料	45	12.5	5.4	0.0	0.0	1.4	0.0	13.7	0.7	0.7	0.0
きのこ類	46	15.3	3.0	0.4	0.0	1.0	0.0	36.3	0.4	0.4	0.0
藻 類	47	12.8	2.9	0.3	0.0	1.0	0.2	55.5	12.2	12.2	0.0
魚介類	48-60	80.2	122.2	15.4	5.4	1.7	0.8	220.7	45.1	45.0	0.0
生魚介類	48-55	51.8	74.2	9.8	3.4	0.2	0.2	153.7	17.2	17.2	0.0
あじ,いわし類	48	11.8	24.4	2.3	1.6	0.0	0.0	30.5	3.7	3.7	0.0
さけ,ます	49	4.3	6.5	0.9	0.3	0.0	0.0	14.5	0.6	0.6	0.0
たい,かれい類	50	6.5	7.4	1.2	0.3	0.0	0.0	20.4	2.0	2.0	0.0
まぐろ,かじき類	51	5.3	6.7	1.3	0.1	0.0	0.0	21.1	0.3	0.3	0.0
その他の生魚	52	9.5	17.7	1.8	1.1	0.0	0.0	31.0	4.1	4.1	0.0
貝 類	53	3.6	2.2	0.3	0.0	0.1	0.0	5.7	1.5	1.5	0.0
いか,たこ類	54	5.0	4.1	0.8	0.0	0.0	0.0	11.1	0.7	0.7	0.0
えび,かに類	55	5.8	5.3	1.2	0.0	0.0	0.0	19.4	4.4	4.4	0.0
魚介加工品	56-60	28.4	48.0	5.6	2.0	1.5	0.6	67.1	27.8	27.8	0.0
魚介(塩蔵,生干し,乾物)	56	15.9	30.9	3.9	1.5	0.1	0.4	51.8	20.5	20.5	0.0
魚介(缶詰)	57	1.9	4.0	0.3	0.3	0.0	0.0	3.9	1.3	1.3	0.0
魚介(佃煮)	58	0.3	0.8	0.1	0.0	0.1	0.0	1.4	1.6	1.6	0.0
魚介(練り製品)	59	9.8	11.5	1.2	0.2	1.2	0.2	9.6	4.0	3.9	0.0
魚肉ハム,ソーセージ	60	0.5	0.8	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4	0.5	0.5	0.0
肉 類	61-69	80.4	167.1	12.7	12.1	0.4	0.3	140.8	4.3	4.3	0.0
畜 肉	61-64	57.4	132.4	9.0	10.1	0.4	0.3	104.5	2.9	2.8	0.0
牛 肉	61	13.8	31.7	2.1	2.4	0.1	0.0	22.8	0.5	0.5	0.0
豚 肉	62	30.8	65.0	5.0	4.6	0.0	0.0	54.1	1.3	1.3	0.0
ハム,ソーセージ類	63	12.4	34.9	1.8	2.9	0.3	0.3	26.7	1.0	1.0	0.0
その他の畜肉	64	0.4	0.9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg			ビタミンB <sub>2</sub> 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
0.5	0.5	0.0	8.2	0.05	0.05	0.00	0.03	0.03	0.00	0.4	16.3	16.3	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	3.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.5	1.5	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	1.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.8	1.8	0.0
0.2	0.2	0.0	2.5	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.9	2.9	0.0
0.0	0.0	0.0	29.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.4	0.4	0.0
0.1	0.1	0.0	3.0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	2.6	2.6	0.0
0.0	0.0	0.0	2.3	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	1.1	1.1	0.0
0.2	0.2	0.0	30.1	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	31.3	30.9	0.4
0.1	0.1	0.0	29.7	0.04	0.04	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3	28.4	28.4	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.1	0.0
0.0	0.0	0.0	20.1	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	8.0	8.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1.9	1.9	0.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1.0	1.0	0.0
0.1	0.1	0.0	8.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	17.5	17.5	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	2.8	2.5	0.4
0.1	0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.0	0.0	0.0
0.2	0.2	0.0	11.9	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.8	0.8	0.0
0.8	0.8	0.0	32.9	0.08	0.07	0.00	0.13	0.13	0.00	4.4	0.9	0.9	0.0
0.5	0.5	0.0	26.5	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	2.9	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	0.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.0	2.8	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	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.0	0.0	0.0
0.1	0.1	0.0	17.9	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	0.8	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	0.5	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	0.2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2	0.0	0.0	0.0
0.4	0.4	0.0	6.5	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	5.9	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	0.1	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	0.3	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	0.6	0.0	78.7	0.22	0.22	0.00	0.12	0.12	0.00	3.1	4.0	4.0	0.0
0.4	0.4	0.0	2.0	0.21	0.21	0.00	0.08	0.08	0.00	2.1	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	1.3	0.15	0.15	0.00	0.04	0.04	0.00	1.1	0.3	0.3	0.0
0.1	0.1	0.0	0.1	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6	3.2	3.2	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

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
		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	2.0	0.2	17.1	41.4	0.07	0.30	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	1.6	3.8	0.01	0.02	0.0	0.0
大根	32	0.6	0.2	0.3	0.0	3.7	5.7	0.01	0.05	0.0	0.0
たまねぎ	33	0.4	0.2	0.3	0.0	1.9	6.8	0.01	0.03	0.0	0.0
はくさい	34	0.2	0.1	0.2	0.0	1.4	5.5	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	1.1	0.3	0.8	0.1	6.2	14.7	0.03	0.14	0.0	0.2
野菜ジュース	36	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	1.4	0.00	0.01	0.1	0.0
漬け物	37, 38	0.4	0.1	0.3	0.0	4.3	8.4	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	3.4	6.2	0.01	0.03	0.0	0.0
果実類	39-45	1.3	0.3	1.0	0.0	10.3	15.8	0.05	0.09	0.0	0.3
生果	39-43	1.2	0.3	1.0	0.0	9.4	14.3	0.04	0.08	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	2.5	3.6	0.01	0.02	0.0	0.1
バナナ	41	0.1	0.0	0.1	0.0	3.8	3.2	0.01	0.02	0.0	0.1
りんご	42	0.4	0.1	0.3	0.0	0.8	2.6	0.01	0.00	0.0	0.1
その他の生果	43	0.6	0.1	0.5	0.0	2.3	5.0	0.01	0.03	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	1.3	0.00	0.00	0.0	0.0
きのこ類	46	0.6	0.1	0.6	0.0	1.6	11.9	0.01	0.07	0.4	0.0
藻類	47	0.6	0.0	0.0	0.1	8.8	6.2	0.00	0.04	0.0	0.0
魚介類	48-60	0.0	0.0	0.0	74.0	26.0	178.6	0.12	0.88	6.3	1.1
生魚介類	48-55	0.0	0.0	0.0	49.7	16.7	111.4	0.09	0.64	3.4	0.8
あじ, いわし類	48	0.0	0.0	0.0	8.0	3.1	23.4	0.01	0.09	1.1	0.1
さけ, ます	49	0.0	0.0	0.0	2.8	1.1	10.2	0.00	0.02	1.0	0.1
たい, かれい類	50	0.0	0.0	0.0	5.1	1.8	13.6	0.00	0.04	0.3	0.1
まぐろ, かじき類	51	0.0	0.0	0.0	2.6	2.0	15.3	0.00	0.03	0.3	0.0
その他の生魚	52	0.0	0.0	0.0	8.5	2.4	18.2	0.01	0.08	0.7	0.2
貝類	53	0.0	0.0	0.0	1.8	1.4	4.3	0.02	0.21	0.0	0.1
いか, たこ類	54	0.0	0.0	0.0	11.4	2.3	9.8	0.02	0.07	0.0	0.1
えび, かに類	55	0.0	0.0	0.0	9.6	2.6	16.6	0.03	0.10	0.0	0.1
魚介加工品	56-60	0.0	0.0	0.0	24.3	9.2	67.3	0.03	0.24	2.8	0.3
魚介(塩蔵, 生干し, 乾物)	56	0.0	0.0	0.0	20.3	6.9	51.9	0.02	0.18	2.6	0.2
魚介(缶詰)	57	0.0	0.0	0.0	1.0	0.6	4.0	0.00	0.02	0.1	0.1
魚介(佃煮)	58	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2	1.9	0.00	0.01	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0.0	0.0	0.0	2.1	1.4	8.6	0.00	0.03	0.1	0.0
魚肉ハム, ソーセージ	60	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	1.0	0.00	0.00	0.0	0.0
肉類	61-69	0.0	0.0	0.0	55.7	12.0	108.2	0.05	1.56	0.2	0.2
畜肉	61-64	0.0	0.0	0.0	33.3	8.3	81.8	0.03	1.26	0.2	0.2
牛肉	61	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	14.5	0.01	0.50	0.0	0.0
豚肉	62	0.0	0.0	0.0	18.6	4.5	36.9	0.02	0.58	0.1	0.1
ハム, ソーセージ類	63	0.0	0.0	0.0	6.3	2.0	29.9	0.01	0.17	0.1	0.0
その他の畜肉	64	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.4	0.00	0.01	0.0	0.0

タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB <sub>6</sub> mg			ビタミン B <sub>12</sub> 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	38.8	0.10	0.10	0.00	0.00	57.1	0.28
0.0	0.0	16.2	0.01	0.01	0.00	0.00	12.6	0.03
0.0	0.0	3.6	0.01	0.01	0.00	0.00	2.7	0.04
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	11.5	0.04
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	3.1	0.04
0.0	0.0	14.1	0.01	0.01	0.00	0.00	7.2	0.04
0.2	0.0	4.8	0.03	0.03	0.00	0.00	20.0	0.10
0.0	0.0	0.4	0.00	0.00	0.00	0.01	1.0	0.01
0.0	0.0	6.7	0.02	0.02	0.00	0.00	6.5	0.05
0.0	0.0	4.5	0.01	0.01	0.00	0.00	3.8	0.01
0.0	0.0	2.2	0.01	0.01	0.00	0.00	2.7	0.04
0.3	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	17.0	0.23
0.3	0.0	0.0	0.09	0.09	0.00	0.00	15.4	0.22
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	5.3	0.06
0.1	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	0.00	3.1	0.05
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	1.3	0.02
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	5.7	0.08
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	1.4	0.02
0.0	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	4.6	0.16
0.0	0.0	10.9	0.00	0.00	0.00	0.20	7.7	0.01
1.1	0.0	0.4	0.19	0.19	0.00	4.88	9.7	0.50
0.8	0.0	0.1	0.13	0.13	0.00	3.27	5.9	0.35
0.1	0.0	0.1	0.04	0.04	0.00	1.32	1.5	0.09
0.1	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.18	0.6	0.05
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.17	0.4	0.04
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.21	0.3	0.02
0.2	0.0	0.0	0.02	0.02	0.00	0.32	0.8	0.07
0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.75	1.1	0.01
0.1	0.0	0.0	0.01	0.01	0.00	0.19	0.2	0.02
0.1	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.12	1.1	0.04
0.3	0.0	0.3	0.06	0.06	0.00	1.61	3.8	0.15
0.2	0.0	0.0	0.05	0.05	0.00	1.40	3.0	0.14
0.1	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.09	0.1	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.03	0.2	0.00
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.09	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	8.5	0.18	0.18	0.00	0.83	10.8	0.60
0.2	0.0	2.0	0.12	0.12	0.00	0.43	1.2	0.35
0.0	0.0	0.8	0.03	0.03	0.00	0.21	0.7	0.08
0.1	0.0	0.9	0.07	0.07	0.00	0.10	0.4	0.18
0.0	0.0	0.3	0.02	0.02	0.00	0.11	0.2	0.08
0.0	0.0	0.0	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	21.2	32.4	3.4	1.9	0.0	0.0	33.6	1.3	1.3	0.0
鶏 肉	65	21.1	32.0	3.3	1.9	0.0	0.0	33.5	1.3	1.3	0.0
その他の鳥肉	66	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	1.7	2.1	0.3	0.1	0.0	0.0	2.5	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	0.1	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	36.0	54.6	4.6	3.6	0.1	0.1	46.5	18.4	18.4	0.0
乳 類	71-75	125.3	93.6	4.6	4.8	7.8	0.2	185.2	150.4	148.9	1.5
牛乳・乳製品	71-74	125.2	93.5	4.6	4.8	7.8	0.2	185.1	150.4	148.9	1.5
牛 乳	71	93.3	61.1	3.1	3.4	4.5	0.1	142.7	105.0	103.9	1.1
チーズ	72	2.3	7.9	0.5	0.6	0.0	0.1	1.5	14.4	14.3	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	21.3	13.9	0.7	0.3	2.1	0.0	29.8	22.9	22.7	0.2
その他の乳製品	74	8.2	10.6	0.3	0.6	1.1	0.0	11.1	8.1	8.0	0.1
その他の乳類	75	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
油脂類	76-80	10.2	89.4	0.0	9.7	0.0	0.0	0.5	0.3	0.3	0.0
バター	76	1.0	7.5	0.0	0.8	0.0	0.0	0.3	0.2	0.2	0.0
マーガリン	77	1.0	6.9	0.0	0.7	0.0	0.0	0.2	0.1	0.1	0.0
植物性油脂	78	8.0	73.7	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0.1	1.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81-85	26.0	86.7	1.6	3.0	13.4	0.1	44.6	12.5	12.2	0.3
和菓子類	81	10.8	32.2	0.6	0.3	6.8	0.1	12.9	2.1	2.1	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	7.2	24.4	0.5	1.2	3.0	0.0	7.5	3.0	3.0	0.0
ビスケット類	83	1.7	8.4	0.1	0.4	1.1	0.0	1.9	1.1	1.0	0.1
キャンデー類	84	0.3	1.2	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0
その他の菓子類	85	6.0	20.3	0.3	1.1	2.3	0.0	22.1	6.1	5.9	0.1
嗜好飲料類	86-91	621.9	77.2	1.0	0.1	7.0	0.1	164.2	18.5	18.4	0.1
アルコール飲料	86-88	96.2	55.2	0.2	0.0	2.6	0.0	18.8	2.4	2.4	0.0
日本酒	86	11.6	12.6	0.0	0.0	0.6	0.0	0.6	0.3	0.3	0.0
ビール	87	58.6	24.1	0.1	0.0	1.9	0.0	16.6	1.9	1.9	0.0
洋酒・その他	88	26.0	18.5	0.0	0.0	0.1	0.0	1.6	0.1	0.1	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	525.7	22.0	0.8	0.1	4.5	0.1	145.4	16.1	16.0	0.1
茶	89	310.1	4.3	0.4	0.0	0.5	0.0	76.2	8.7	8.7	0.0
コーヒー・ココア	90	118.1	10.4	0.3	0.1	2.1	0.0	63.1	5.6	5.6	0.0
その他の嗜好飲料	91	97.5	7.2	0.0	0.0	1.8	0.0	6.1	1.8	1.7	0.1
調味料・香辛料類	92-98	93.7	106.2	4.1	4.8	10.9	7.3	184.9	29.2	29.2	0.0
調味料	92-97	93.5	105.5	4.1	4.8	10.8	7.3	183.8	28.8	28.8	0.0
ソース	92	2.1	2.6	0.0	0.0	0.6	0.1	4.3	1.3	1.3	0.0
しょうゆ	93	17.5	12.2	1.3	0.0	1.7	2.5	66.7	4.9	4.9	0.0
塩	94	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4	1.4	0.3	0.3	0.0
マヨネーズ	95	3.2	21.2	0.1	2.3	0.1	0.1	0.8	0.7	0.7	0.0
味 噌	96	12.4	23.8	1.5	0.7	2.9	1.5	49.8	12.4	12.4	0.0
その他の調味料	97	56.9	45.7	1.2	1.8	5.6	1.7	60.9	9.2	9.2	0.0
香辛料・その他	98	0.3	0.7	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.4	0.4	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	12.8	10.3	0.2	0.4	1.6	0.0	4.6	10.7	7.3	3.5

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

鉄 mg			ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg			ビタミンB <sub>2</sub> 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	6.1	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	0.2	0.2	0.0
0.1	0.1	0.0	6.1	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.9	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	70.6	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
0.7	0.7	0.0	51.9	0.02	0.02	0.00	0.14	0.14	0.00	0.0	0.0	0.0	0.0
0.1	0.0	0.0	45.0	0.05	0.05	0.00	0.19	0.19	0.00	0.1	1.0	1.0	0.0
0.1	0.0	0.0	45.0	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	33.7	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	5.9	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	2.8	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	2.6	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	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	5.5	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	5.2	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	14.5	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2	1.0	0.4	0.6
0.1	0.1	0.0	0.8	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.1	0.1	0.0
0.1	0.1	0.0	9.6	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	1.7	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	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.4	0.0	0.4
0.1	0.1	0.0	2.4	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1	0.4	0.2	0.2
0.5	0.5	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.15	0.15	0.00	1.6	15.0	13.0	2.0
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
0.0	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	0.3	0.00	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	1.2	15.0	13.0	2.0
0.4	0.4	0.0	0.3	0.00	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.5	13.0	13.0	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	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	2.0	0.0	2.0
1.1	1.1	0.0	5.8	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	0.9	0.5	0.5	0.0
1.0	1.0	0.0	5.8	0.03	0.03	0.00	0.07	0.07	0.00	0.9	0.5	0.5	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	1.6	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	4.0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5	0.5	0.5	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	0.1	1.3	0.61	0.00	0.61	0.29	0.01	0.28	0.4	13.0	1.0	12.0

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
		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	18.1	3.4	23.4	0.01	0.24	0.0	0.0
鶏肉	65	0.0	0.0	0.0	18.0	3.4	23.3	0.01	0.24	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0.0	0.0	0.0	4.3	0.2	2.9	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	0.1	0.00	0.00	0.0	0.0
鯨肉	68	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	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	151.8	4.0	64.9	0.03	0.47	0.7	0.4
乳類	71-75	0.0	0.0	0.0	15.4	14.1	128.6	0.01	0.54	0.0	0.2
牛乳・乳製品	71-74	0.0	0.0	0.0	15.4	14.1	128.6	0.01	0.54	0.0	0.2
牛乳	71	0.0	0.0	0.0	10.8	9.6	86.7	0.01	0.37	0.0	0.1
チーズ	72	0.0	0.0	0.0	1.8	0.5	15.9	0.00	0.07	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.0	0.0	0.0	1.4	3.1	18.6	0.00	0.07	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0.0	0.0	0.0	1.4	0.9	7.5	0.00	0.03	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	2.4	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	14.3	5.0	24.1	0.03	0.18	0.1	0.3
和菓子類	81	0.2	0.0	0.2	2.5	1.9	8.0	0.01	0.09	0.0	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0.1	0.0	0.0	8.7	0.7	7.3	0.00	0.04	0.0	0.1
ビスケット類	83	0.0	0.0	0.0	0.7	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	2.4	2.2	7.3	0.01	0.04	0.0	0.1
嗜好飲料類	86-91	0.0	0.0	0.0	0.0	15.8	24.6	0.03	0.11	0.0	0.0
アルコール飲料	86-88	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9	8.7	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	3.6	7.7	0.00	0.00	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.00	0.00	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	0.0	0.0	0.0	0.0	11.9	15.8	0.03	0.10	0.0	0.0
茶	89	0.0	0.0	0.0	0.0	5.1	5.8	0.03	0.00	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	8.9	0.00	0.02	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	0.00	0.07	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	0.8	0.1	0.7	5.7	27.9	74.2	0.07	0.39	0.0	0.6
調味料	92-97	0.8	0.1	0.7	5.7	27.7	73.8	0.07	0.39	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	27.8	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	4.4	0.7	2.3	0.00	0.01	0.0	0.3
味噌	96	0.6	0.1	0.5	0.0	9.0	20.9	0.05	0.14	0.0	0.1
その他の調味料	97	0.2	0.1	0.1	1.3	6.3	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	0.2	2.4	0.00	0.01	0.1	2.0

タミンE mg		ビタミン K μg	ビタミンB <sub>6</sub> mg			ビタミン B <sub>12</sub> 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	6.3	0.05	0.05	0.00	0.05	1.2	0.19
0.0	0.0	6.3	0.05	0.05	0.00	0.05	1.2	0.19
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	0.2	0.00	0.00	0.00	0.36	8.4	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
0.4	0.0	4.4	0.03	0.03	0.00	0.33	12.9	0.49
0.1	0.0	2.0	0.04	0.04	0.00	0.41	6.2	0.63
0.1	0.0	2.0	0.04	0.04	0.00	0.41	6.2	0.63
0.1	0.0	1.7	0.03	0.03	0.00	0.29	4.3	0.51
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	0.04	1.2	0.08
0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.2	0.03
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
1.2	0.0	13.3	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	12.5	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	1.3	0.01	0.01	0.00	0.03	4.3	0.15
0.0	0.0	0.4	0.01	0.01	0.00	0.01	1.3	0.05
0.1	0.0	0.6	0.00	0.00	0.00	0.02	1.5	0.05
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	0.00	0.00	0.00	0.01	1.3	0.05
0.0	0.0	1.5	0.06	0.06	0.01	0.05	43.4	0.15
0.0	0.0	0.0	0.03	0.03	0.00	0.04	3.6	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	3.6	0.05
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00
0.0	0.0	1.5	0.03	0.03	0.01	0.00	39.8	0.10
0.0	0.0	1.5	0.03	0.03	0.00	0.00	39.7	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	0.01	0.00	0.01	0.00	0.0	0.00
0.6	0.0	6.8	0.07	0.07	0.00	0.17	16.6	0.19
0.6	0.0	6.8	0.07	0.07	0.00	0.17	16.5	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	4.2	0.00	0.00	0.00	0.01	0.1	0.02
0.1	0.0	1.3	0.01	0.01	0.00	0.01	7.0	0.01
0.2	0.0	1.2	0.02	0.02	0.00	0.13	3.8	0.08
0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00
0.1	1.9	0.2	0.59	0.00	0.58	0.00	0.6	0.01

第 8 表の 1 ビタミン B<sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年 齢							
		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		8988	435	553	6	800	15	441	17	757	23
エネルギー	kcal	1886	1999	1296	1485	1997	1920	2187	2372	1902	1970
たんぱく質	g	69.6	72.6	46.1	53.0	73.8	71.1	79.4	77.8	68.8	65.7
うち動物性	g	37.5	38.2	26.2	28.6	43.7	41.9	46.7	43.8	37.9	34.8
脂質	g	54.1	54.6	41.8	54.4	66.7	61.3	70.1	66.3	61.3	61.6
うち動物性	g	27.3	26.8	22.5	31.3	37.0	37.7	36.6	34.4	30.3	31.7
炭水化物	g	263.3	287.8	180.0	190.4	268.3	265.3	299.5	354.2	256.4	281.2
カリウム	mg	2321	2601	1567	1495	2313	2342	2217	2399	2042	2227
カルシウム	mg	536	632	469	443	711	739	548	608	474	519
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	533	573	466	429	709	673	546	564	472	487
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	50	0	2	0	35	1	42	0	21
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	9	3	11	2	31	1	3	1	11
マグネシウム	mg	248	275	157	169	234	234	237	259	221	222
リン	mg	1001	1060	720	779	1132	1077	1091	1089	948	946
鉄	mg	7.9	9.5	4.9	7.2	7.1	7.9	7.8	8.3	7.3	8.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.8	8.6	4.8	5.5	7.1	6.8	7.8	7.9	7.3	7.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.8	0.0	0.7	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	1.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	1.0	0.1	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.2	8.5	5.5	6.6	8.8	8.5	9.9	9.9	8.4	8.0
銅	mg	1.18	1.28	0.73	0.88	1.09	1.00	1.25	1.31	1.10	1.10
ビタミンA	μgRE	592	694	465	493	636	710	558	536	518	508
ビタミンD	μg	7.8	8.4	4.3	4.8	6.4	4.4	7.0	7.6	6.4	6.0
ビタミンE	mg	7.7	31.6	4.8	5.2	6.7	8.9	7.5	26.1	7.5	21.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.6	4.8	5.1	6.7	7.2	7.5	7.0	6.9	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.8	23.9	0.0	0.1	0.0	1.7	0.0	19.1	0.6	14.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
ビタミンK	μg	245	255	138	206	192	223	229	200	219	179
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.87	14.21	0.59	1.93	1.20	2.86	0.99	5.51	0.87	11.28
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.91	0.59	0.66	1.20	1.01	0.99	0.95	0.87	0.97
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	13.26	0.00	1.24	0.00	1.79	0.00	4.26	0.00	10.19
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.05	0.00	0.31	0.00	0.13
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.24	5.93	0.87	1.95	1.33	3.15	1.24	4.49	1.13	8.68
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.26	0.87	0.87	1.33	1.29	1.24	1.25	1.13	1.22
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.07	4.63	0.00	1.08	0.00	1.81	0.00	3.24	0.00	7.36
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.09
ナイアシン	mgNE	14.4	23.7	7.8	13.0	12.5	17.2	14.1	17.6	13.7	20.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.16	13.39	0.71	1.86	1.08	3.05	1.15	7.15	1.02	15.63
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.25	0.71	0.68	1.08	1.03	1.14	1.09	1.02	1.12
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.03	12.04	0.00	1.17	0.00	2.03	0.00	6.06	0.00	14.38
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.12
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.4	4.0	4.4	6.3	4.0	6.1	7.3	5.4	4.4
葉酸	μg	305	337	172	187	251	253	275	250	263	270
パントテン酸	mg	5.48	5.76	4.13	4.36	6.28	5.95	6.08	5.96	5.17	5.31
ビタミンC	mg	106	263	58	43	77	160	100	249	82	324
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	116	56	39	74	69	84	82	74	98
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	6	128	2	4	1	91	2	167	4	170
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	19	0	0	1	0	13	0	5	56
コレステロール	mg	322	330	224	247	355	360	425	398	349	365
食物繊維	g	14.7	16.7	9.0	9.2	13.4	14.1	13.6	14.7	12.9	14.3
うち水溶性	g	3.4	3.7	2.2	2.3	3.4	3.7	3.2	2.9	3.0	3.4
うち不溶性	g	10.7	12.2	6.4	6.6	9.6	9.9	10.0	10.3	9.4	10.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.7	11.4	6.1	8.1	9.7	10.3	10.6	11.1	10.2	10.6
脂肪エネルギー比率	%	25.6	24.2	28.6	32.2	29.9	28.6	28.8	24.9	28.6	27.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.5	61.1	57.2	53.6	55.2	56.6	56.5	62.2	56.7	59.6
動物性たんぱく質比率	%	52.1	51.5	55.2	53.8	58.4	58.3	57.1	53.0	53.2	51.5

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1204	50	1042	59	1403	80	1263	78	1525	107	7194	397
1918	1993	1957	2064	1981	2160	1916	2032	1757	1808	1900	1994
69.1	66.1	70.7	72.9	73.4	80.6	73.2	76.2	66.7	68.8	70.4	72.7
37.5	34.8	38.1	39.8	38.6	42.8	37.7	38.5	33.7	35.2	37.1	38.0
57.9	58.1	57.5	59.0	54.3	60.6	48.3	53.4	42.8	42.5	52.6	53.8
29.1	26.0	28.2	28.0	26.4	29.1	23.9	25.4	21.2	21.6	26.0	25.9
260.9	278.2	265.6	282.6	272.8	301.1	277.5	297.6	263.4	277.6	266.9	287.3
2135	2063	2222	2609	2496	2900	2712	2880	2495	2631	2386	2636
477	546	485	637	524	743	580	668	549	583	520	632
475	466	483	563	521	662	574	616	545	544	517	572
0	70	1	58	1	69	3	48	2	36	1	52
1	10	1	15	1	12	2	4	2	3	2	8
234	220	245	282	273	311	287	304	263	273	257	278
969	922	991	1057	1043	1181	1064	1143	977	1009	1003	1063
7.4	8.4	7.9	10.6	8.6	10.4	9.2	10.2	8.5	9.2	8.2	9.7
7.4	7.5	7.7	8.4	8.5	9.4	9.0	9.6	8.5	8.7	8.2	8.7
0.0	0.8	0.1	2.0	0.1	0.9	0.1	0.5	0.0	0.5	0.1	0.9
0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
8.3	8.0	8.4	8.4	8.6	9.2	8.5	9.2	7.8	7.6	8.3	8.5
1.14	1.09	1.17	1.26	1.27	1.39	1.33	1.43	1.24	1.26	1.22	1.29
577	854	605	538	568	657	678	808	613	724	598	703
6.9	5.0	7.7	6.8	8.7	9.9	10.1	9.9	8.9	10.2	8.3	8.7
7.3	40.0	7.6	23.4	9.0	44.4	8.9	33.2	8.0	29.4	8.1	33.1
6.7	7.2	7.0	7.1	7.4	8.5	7.6	8.3	6.7	7.3	7.1	7.7
0.5	32.5	0.6	16.2	1.5	35.6	1.3	24.9	1.2	22.1	1.0	25.3
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
230	204	232	249	270	313	312	270	274	259	261	259
0.85	13.01	0.90	8.08	0.86	17.67	0.86	18.31	0.78	16.85	0.85	15.19
0.85	0.89	0.90	0.82	0.86	0.99	0.86	0.97	0.78	0.84	0.85	0.91
0.00	12.10	0.00	7.16	0.00	16.68	0.00	17.32	0.00	16.01	0.00	14.26
0.00	0.01	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.03
1.44	7.73	1.21	4.11	1.22	6.05	1.30	7.55	1.23	5.07	1.26	6.16
1.12	1.15	1.15	1.20	1.20	1.33	1.26	1.36	1.16	1.23	1.17	1.26
0.32	6.46	0.06	2.89	0.02	4.70	0.04	6.13	0.07	3.80	0.09	4.85
0.00	0.12	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	0.05	0.00	0.05
14.7	22.8	15.2	23.7	16.5	26.9	16.0	24.7	14.1	24.3	15.1	24.4
1.17	13.74	1.13	7.05	1.26	15.75	1.32	19.33	1.22	13.23	1.21	14.22
1.07	1.03	1.11	1.27	1.24	1.37	1.28	1.35	1.19	1.31	1.17	1.28
0.10	12.48	0.02	5.76	0.01	14.36	0.03	17.84	0.03	11.80	0.04	12.84
0.00	0.23	0.00	0.02	0.00	0.02	0.01	0.14	0.00	0.12	0.00	0.10
6.4	6.5	7.3	6.3	7.6	8.4	8.4	9.1	7.5	7.7	7.2	7.6
272	277	292	324	336	366	381	396	354	356	323	346
5.31	4.90	5.38	5.90	5.61	6.20	5.84	6.11	5.30	5.60	5.46	5.76
87	298	97	236	115	280	141	354	136	198	113	271
76	90	84	92	108	127	134	156	125	125	104	120
8	175	13	127	4	139	7	171	9	66	8	130
3	33	1	17	2	15	0	27	1	7	2	20
326	314	341	336	334	354	310	318	282	307	320	327
13.3	13.3	13.8	16.1	16.2	18.0	17.8	19.2	16.5	17.6	15.4	17.0
3.1	3.2	3.2	3.4	3.5	4.0	3.9	4.1	3.7	4.0	3.4	3.8
9.7	9.3	10.0	11.5	11.8	13.3	13.1	14.5	12.1	12.9	11.2	12.5
10.5	10.6	11.0	10.4	11.7	12.9	12.1	12.0	11.3	11.4	11.2	11.5
26.9	26.2	26.2	25.4	24.5	25.3	22.5	23.3	21.7	20.7	24.7	23.9
58.5	60.3	59.1	60.3	60.4	59.6	62.0	61.6	63.0	64.1	60.4	61.4
52.3	51.7	52.4	54.5	50.8	52.3	49.4	49.8	48.8	49.3	50.9	51.2

第 8 表の 2 ビタミン B<sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4228	215	274	2	413	9	226	13	357	10
エネルギー	kcal	2090	2180	1352	1440	2083	1954	2516	2363	2118	1902
たんぱく質	g	75.6	77.7	47.6	48.0	76.6	70.3	88.9	79.5	74.7	66.6
うち動物性	g	41.2	41.5	27.1	27.1	45.4	40.9	52.3	43.9	40.9	40.3
脂質	g	58.2	57.9	43.9	62.6	68.6	64.0	79.1	65.0	66.3	59.2
うち動物性	g	30.0	29.0	24.3	34.5	38.4	38.6	41.8	34.9	32.9	37.7
炭水化物	g	289.3	310.9	187.5	166.3	282.1	268.6	349.2	352.7	288.8	266.5
カリウム	mg	2402	2666	1578	1440	2402	2137	2381	2411	2091	2101
カルシウム	mg	547	631	488	251	753	697	590	636	472	539
__カルシウム( 通常の食品：再掲 )	mg	545	572	485	234	750	610	587	578	470	489
__カルシウム( 補助食品：再掲 )	mg	1	55	0	0	1	39	2	54	0	49
__カルシウム( 強化食品：再掲 )	mg	1	5	2	17	3	48	1	3	2	0
マグネシウム	mg	262	288	157	147	243	222	258	270	231	216
リン	mg	1073	1121	744	626	1183	1031	1203	1113	1007	975
鉄	mg	8.2	9.7	4.9	6.6	7.3	7.9	8.5	8.6	7.7	8.8
__鉄( 通常の食品：再掲 )	mg	8.2	8.9	4.8	5.0	7.2	6.6	8.4	8.1	7.6	6.3
__鉄( 補助食品：再掲 )	mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	0.0	2.5
__鉄( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.1	0.1	1.6	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	9.3	5.7	5.8	9.2	8.5	11.3	10.0	9.3	8.7
銅	mg	1.27	1.36	0.73	0.74	1.13	0.98	1.39	1.35	1.19	1.09
ビタミンA	μgRE	620	686	511	581	669	609	575	588	514	488
ビタミンD	μg	8.3	8.6	4.2	5.9	6.1	4.5	7.9	8.8	6.4	6.8
ビタミンE	mg	7.6	28.6	4.8	6.8	6.8	8.8	8.0	30.9	8.1	18.7
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 )	mg	7.2	7.7	4.8	6.8	6.8	6.6	8.0	6.9	7.2	6.3
__ビタミンE( 補助食品：再掲 )	mg	0.4	20.9	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	24.1	0.9	12.4
__ビタミンE( 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
ビタミンK	μg	250	255	136	168	196	229	242	207	224	145
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.94	14.03	0.60	3.62	1.24	2.49	1.12	6.47	0.95	12.49
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	0.94	0.97	0.60	0.67	1.24	1.00	1.12	0.97	0.95	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.00	13.03	0.00	2.90	0.00	1.42	0.00	5.22	0.00	11.57
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.03	0.00	0.05	0.00	0.08	0.00	0.27	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.25	6.15	0.90	3.37	1.40	2.81	1.34	4.91	1.20	9.63
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.24	1.30	0.90	0.74	1.40	1.24	1.34	1.27	1.19	1.23
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.01	4.83	0.00	2.63	0.00	1.49	0.00	3.64	0.00	8.40
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	15.8	26.4	8.0	20.9	12.8	14.4	15.6	17.1	15.0	14.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.23	13.40	0.73	3.50	1.12	2.30	1.28	7.83	1.09	17.11
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.22	1.35	0.73	0.65	1.12	0.99	1.27	1.13	1.09	1.15
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.01	12.02	0.00	2.85	0.00	1.30	0.00	6.70	0.00	15.96
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	8.0	4.3	6.5	6.3	3.6	6.6	8.0	5.7	4.2
葉酸	μg	313	341	174	184	253	245	279	243	270	237
パントテン酸	mg	5.85	6.05	4.27	3.92	6.57	5.69	6.74	5.96	5.55	5.57
ビタミンC	mg	100	227	54	60	75	174	104	258	75	166
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 )	mg	94	114	53	49	73	65	82	84	73	101
__ビタミンC( 補助食品：再掲 )	mg	4	108	0	11	1	109	0	175	2	65
__ビタミンC( 強化食品：再掲 )	mg	2	6	0	0	1	0	22	0	0	0
コレステロール	mg	347	342	222	251	363	356	452	390	370	343
食物繊維	g	14.9	16.8	9.0	8.4	13.7	12.4	14.3	15.2	13.0	12.3
うち水溶性	g	3.4	3.7	2.2	2.2	3.5	3.1	3.4	3.0	3.0	2.8
うち不溶性	g	10.9	12.1	6.4	6.0	9.7	8.6	10.4	10.2	9.5	9.1
食塩( ナトリウム×2.54/1000 )	g	11.5	12.2	6.3	8.0	9.9	10.1	11.5	11.5	11.3	8.8
脂肪エネルギー比率	%	24.8	23.6	28.8	37.6	29.6	29.3	28.2	24.4	27.8	26.1
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	62.1	57.1	49.2	55.6	56.2	57.5	62.4	58.0	60.1
動物性たんぱく質比率	%	52.9	52.4	55.5	55.8	58.7	57.7	57.2	50.8	52.9	59.4



( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
560	23	490	29	665	37	580	38	663	54	3315	191
2178	2211	2186	2218	2216	2368	2127	2232	1938	2053	2123	2186
76.7	72.6	77.3	75.7	79.9	84.9	79.7	80.2	72.2	78.3	76.8	78.3
42.2	39.5	42.4	41.7	43.1	44.1	41.7	41.4	36.5	40.8	41.0	41.5
63.5	61.8	61.2	59.2	57.8	65.4	52.0	56.9	45.4	48.0	56.7	57.1
33.0	29.3	30.7	25.8	29.2	31.1	26.3	27.2	22.8	25.6	28.7	28.1
296.4	305.3	294.1	302.5	297.8	321.8	301.1	325.5	287.5	310.8	294.6	311.6
2275	2094	2304	2539	2526	3027	2798	2840	2627	2906	2472	2721
484	512	482	582	520	765	578	673	569	608	523	632
483	424	481	505	520	687	574	614	567	581	521	573
0	88	0	67	0	71	3	59	0	27	1	56
1	0	1	9	0	7	2	0	1	0	1	3
253	230	261	284	286	340	301	304	282	302	273	294
1055	990	1067	1063	1119	1242	1138	1199	1051	1134	1078	1131
8.0	8.2	8.1	9.6	8.9	10.8	9.5	10.4	9.0	9.9	8.6	9.9
7.9	7.4	8.1	8.6	8.9	10.0	9.4	9.6	8.9	9.6	8.6	9.1
0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0.7	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.7
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
9.3	9.2	9.3	8.8	9.4	10.3	9.2	9.9	8.4	8.6	9.1	9.3
1.26	1.17	1.27	1.31	1.36	1.52	1.42	1.48	1.33	1.41	1.32	1.38
621	738	694	636	561	614	690	919	651	652	626	697
7.6	3.7	8.6	6.4	9.3	9.3	11.1	10.7	9.5	10.9	8.9	8.8
7.2	33.0	7.4	27.7	8.1	41.9	8.5	30.4	7.8	22.3	7.8	29.7
7.1	6.7	7.2	7.8	7.4	9.1	8.0	8.2	7.1	7.4	7.4	7.8
0.1	26.4	0.1	19.9	0.7	32.8	0.5	22.2	0.6	14.9	0.5	21.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
241	178	237	243	265	359	320	246	290	270	267	260
0.94	14.30	0.99	9.29	0.92	19.06	0.91	16.54	0.84	15.67	0.92	15.20
0.94	1.02	0.99	0.79	0.92	1.11	0.91	0.98	0.84	0.96	0.92	0.97
0.00	13.29	0.00	8.41	0.00	17.95	0.00	15.54	0.00	14.71	0.00	14.21
0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02
1.20	5.55	1.21	5.14	1.28	7.04	1.38	7.25	1.23	5.86	1.25	6.42
1.19	1.17	1.21	1.15	1.26	1.37	1.32	1.49	1.22	1.31	1.24	1.31
0.01	4.38	0.00	3.98	0.02	5.67	0.06	5.76	0.01	4.50	0.02	5.09
0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.02
16.6	25.8	16.9	28.6	18.5	29.8	17.7	27.6	15.7	28.7	16.9	27.6
1.19	13.11	1.22	8.25	1.36	16.80	1.43	19.00	1.30	12.89	1.28	14.41
1.19	1.14	1.22	1.37	1.35	1.43	1.38	1.38	1.29	1.52	1.27	1.39
0.00	11.96	0.00	6.85	0.01	15.38	0.05	17.61	0.01	11.26	0.01	12.98
0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.11	0.00	0.04
7.2	7.0	8.4	6.7	8.7	8.6	9.3	10.7	8.1	8.5	8.1	8.3
288	272	309	340	339	365	391	403	372	373	334	353
5.78	5.15	5.77	5.90	5.92	6.28	6.18	6.66	5.69	6.18	5.83	6.10
86	209	83	209	104	232	134	331	141	189	107	230
77	88	81	87	100	119	128	147	131	133	101	119
6	121	2	122	2	113	5	157	10	51	5	104
4	0	0	0	2	0	1	26	0	4	1	6
360	300	364	341	368	332	342	365	299	342	348	339
13.9	12.8	13.8	15.7	15.8	18.6	18.1	17.7	17.3	19.5	15.6	17.2
3.2	3.0	3.2	3.3	3.4	4.0	4.0	3.9	3.8	4.6	3.5	3.9
10.1	8.9	10.0	11.1	11.6	13.5	13.3	13.3	12.7	14.1	11.4	12.5
11.6	11.8	12.0	10.6	12.7	14.4	12.9	12.6	12.0	12.9	12.1	12.4
25.9	24.9	24.9	23.4	23.3	24.9	21.8	22.9	20.8	20.4	23.7	23.1
59.8	61.7	60.7	62.7	62.1	60.6	63.0	62.6	64.1	64.4	61.6	62.5
53.3	53.9	53.6	55.4	52.5	51.2	50.4	51.0	48.9	50.1	51.7	52.2

第 8 表の 3 ビタミン B<sub>1</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4760	220	279	4	387	6	215	4	400	13
エネルギー	kcal	1704	1822	1241	1507	1906	1868	1842	2399	1710	2022
たんぱく質	g	64.4	67.6	44.6	55.5	70.9	72.2	69.5	72.5	63.6	65.0
うち動物性	g	34.2	35.0	25.2	29.3	41.9	43.5	40.7	43.7	35.2	30.7
脂質	g	50.4	51.3	39.8	50.4	64.6	57.1	60.6	70.5	56.9	63.4
うち動物性	g	24.8	24.6	20.6	29.6	35.4	36.4	31.2	33.1	28.0	27.0
炭水化物	g	240.1	265.2	172.7	202.4	253.5	260.4	247.2	359.0	227.5	292.4
カリウム	mg	2248	2537	1557	1522	2217	2648	2045	2360	1997	2324
カルシウム	mg	525	632	451	539	667	801	503	519	475	503
__カルシウム( 通常の食品：再掲 )	mg	522	574	447	527	666	767	502	519	474	484
__カルシウム( 補助食品：再掲 )	mg	2	46	0	3	0	29	0	0	0	0
__カルシウム( 強化食品：再掲 )	mg	2	13	4	9	1	6	1	0	0	19
マグネシウム	mg	236	261	156	181	223	252	215	224	212	227
リン	mg	937	1001	696	856	1077	1146	973	1011	894	924
鉄	mg	7.6	9.4	4.8	7.5	7.0	8.0	7.2	7.5	7.0	7.7
__鉄( 通常の食品：再掲 )	mg	7.5	8.3	4.8	5.7	6.9	7.0	7.2	7.5	7.0	7.7
__鉄( 補助食品：再掲 )	mg	0.1	1.0	0.0	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.1	0.0	0.8	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	7.7	5.3	7.0	8.4	8.5	8.5	9.6	7.5	7.4
銅	mg	1.10	1.19	0.74	0.95	1.06	1.03	1.12	1.20	1.02	1.11
ビタミンA	μgRE	566	702	419	449	600	861	541	370	521	524
ビタミンD	μg	7.4	8.3	4.4	4.3	6.7	4.3	6.1	3.9	6.3	5.4
ビタミンE	mg	7.9	34.6	4.7	4.4	6.5	9.0	7.0	10.5	7.0	23.3
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 )	mg	6.7	7.5	4.7	4.2	6.5	8.2	6.9	7.6	6.6	7.3
__ビタミンE( 補助食品：再掲 )	mg	1.2	26.8	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	2.9	0.4	15.2
__ビタミンE( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8
ビタミンK	μg	241	254	141	225	187	214	214	177	214	205
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.81	14.38	0.58	1.09	1.15	3.41	0.85	2.41	0.80	10.36
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	0.81	0.84	0.58	0.65	1.15	1.03	0.85	0.85	0.80	1.01
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.00	13.48	0.00	0.41	0.00	2.36	0.00	1.13	0.00	9.13
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.05	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	0.43	0.00	0.22
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.24	5.72	0.85	1.23	1.25	3.67	1.13	3.14	1.08	7.94
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.11	1.21	0.84	0.93	1.25	1.36	1.13	1.22	1.07	1.21
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.12	4.43	0.01	0.30	0.00	2.30	0.00	1.93	0.01	6.56
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.16
ナイアシン	mgNE	13.1	21.1	7.6	9.1	12.1	21.5	12.6	18.9	12.6	24.2
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.10	13.37	0.70	1.03	1.04	4.19	1.01	4.95	0.96	14.48
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.05	1.16	0.70	0.70	1.04	1.08	1.01	0.98	0.96	1.10
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.04	12.06	0.00	0.33	0.00	3.11	0.00	3.98	0.00	13.17
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	6.8	3.6	3.3	6.4	4.4	5.5	5.0	5.2	4.5
葉酸	μg	298	333	171	188	250	266	270	272	256	295
パントテン酸	mg	5.15	5.47	3.98	4.58	5.97	6.34	5.39	5.99	4.84	5.11
ビタミンC	mg	111	298	62	34	79	139	96	218	88	444
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 )	mg	100	118	58	34	76	76	86	77	74	95
__ビタミンC( 補助食品：再掲 )	mg	9	149	4	0	1	63	5	141	6	250
__ビタミンC( 強化食品：再掲 )	mg	2	31	0	0	2	0	5	0	8	99
コレステロール	mg	301	318	225	245	347	366	397	426	331	382
食物繊維	g	14.6	16.7	9.0	9.5	13.0	16.6	13.0	13.3	12.9	15.9
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.2	2.3	3.2	4.5	3.0	2.6	3.0	4.0
うち不溶性	g	10.6	12.3	6.5	6.9	9.4	11.7	9.6	10.6	9.4	11.4
食塩( ナトリウム×2.54/1000 )	g	10.1	10.7	5.9	8.2	9.4	10.5	9.6	9.7	9.3	12.0
脂肪エネルギー比率	%	26.2	24.8	28.4	29.5	30.3	27.4	29.4	26.5	29.4	27.8
炭水化物エネルギー比率	%	58.6	60.2	57.2	55.8	54.7	57.2	55.4	61.2	55.5	59.1
動物性たんぱく質比率	%	51.4	50.7	54.9	52.8	58.2	59.1	57.0	60.4	53.6	45.5

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>1</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
644	27	552	30	738	43	683	40	862	53	3879	206
1692	1807	1754	1914	1770	1980	1736	1842	1619	1558	1709	1815
62.5	60.6	64.9	70.3	67.6	76.8	67.8	72.5	62.5	59.0	64.9	67.6
33.4	30.9	34.3	38.0	34.6	41.6	34.4	35.7	31.6	29.5	33.7	34.7
53.1	54.9	54.3	58.8	51.1	56.6	45.3	50.0	40.8	36.8	49.2	50.7
25.7	23.2	26.0	30.1	23.9	27.4	21.8	23.6	20.1	17.6	23.7	24.0
230.0	255.1	240.3	263.5	250.4	283.2	257.5	271.0	244.8	243.9	243.2	264.7
2013	2035	2149	2677	2469	2791	2639	2918	2394	2351	2312	2557
471	576	488	691	526	725	581	662	534	558	518	631
469	502	485	619	523	641	575	618	528	506	514	570
1	55	1	50	1	68	4	37	4	46	2	48
1	19	1	22	2	16	3	8	3	6	2	13
218	212	231	281	260	285	275	303	249	243	244	264
894	863	924	1052	974	1129	1001	1091	921	883	938	999
7.0	8.7	7.7	11.6	8.4	10.1	8.9	9.9	8.2	8.4	7.9	9.5
6.9	7.6	7.4	8.1	8.2	8.9	8.7	9.6	8.2	7.8	7.8	8.4
0.0	0.8	0.3	3.3	0.1	1.1	0.2	0.2	0.0	0.7	0.1	1.0
0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
7.4	7.0	7.7	8.1	7.8	8.3	7.8	8.6	7.3	6.7	7.6	7.7
1.04	1.03	1.07	1.22	1.18	1.28	1.24	1.37	1.17	1.12	1.13	1.20
539	954	526	443	574	693	667	703	584	798	574	709
6.3	6.2	6.9	7.3	8.2	10.5	9.3	9.2	8.5	9.5	7.8	8.6
7.4	46.0	7.8	19.1	9.8	46.5	9.2	35.8	8.1	36.7	8.3	36.4
6.4	7.7	6.7	6.4	7.4	8.1	7.3	8.4	6.4	7.2	6.8	7.6
1.0	37.7	1.1	12.6	2.4	38.0	1.9	27.4	1.7	29.5	1.5	28.6
0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
221	225	228	254	275	273	306	294	262	247	256	257
0.78	11.91	0.82	6.91	0.80	16.47	0.82	20.00	0.74	18.06	0.79	15.19
0.78	0.79	0.82	0.84	0.80	0.88	0.82	0.95	0.74	0.72	0.79	0.84
0.00	11.10	0.00	5.96	0.00	15.58	0.00	19.01	0.00	17.33	0.00	14.30
0.00	0.02	0.00	0.12	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	0.05
1.65	9.59	1.20	3.11	1.16	5.19	1.24	7.83	1.24	4.27	1.27	5.91
1.06	1.13	1.09	1.25	1.15	1.31	1.21	1.21	1.11	1.14	1.12	1.21
0.58	8.23	0.11	1.84	0.01	3.87	0.03	6.49	0.12	3.07	0.15	4.62
0.00	0.23	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.12	0.00	0.06	0.00	0.08
13.1	20.3	13.7	18.9	14.8	24.3	14.6	22.0	12.9	19.8	13.7	21.4
1.16	14.27	1.06	5.88	1.17	14.84	1.23	19.64	1.16	13.57	1.14	14.04
0.97	0.94	1.02	1.17	1.15	1.31	1.21	1.32	1.11	1.10	1.08	1.18
0.18	12.91	0.04	4.71	0.02	13.49	0.02	18.06	0.05	12.35	0.05	12.71
0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.04	0.01	0.26	0.00	0.12	0.00	0.16
5.7	6.0	6.2	6.0	6.7	8.3	7.5	7.7	7.0	7.0	6.5	6.9
258	282	277	308	333	366	372	390	340	337	313	339
4.90	4.69	5.03	5.91	5.33	6.13	5.55	5.58	5.01	5.01	5.13	5.45
88	375	109	262	125	322	148	377	132	208	118	309
75	92	86	97	116	133	139	164	121	116	106	122
10	221	22	132	6	161	9	184	9	82	10	154
2	62	1	33	3	28	0	28	2	10	2	33
297	326	321	332	303	373	283	274	269	271	296	316
12.9	13.7	13.7	16.5	16.4	17.6	17.7	20.5	16.0	15.7	15.2	16.9
3.1	3.4	3.2	3.6	3.6	4.0	3.9	4.3	3.5	3.5	3.4	3.8
9.3	9.7	10.0	11.8	12.0	13.1	12.9	15.7	11.7	11.6	11.1	12.5
9.5	9.6	10.1	10.3	10.9	11.6	11.5	11.5	10.7	9.9	10.4	10.7
27.8	27.2	27.4	27.3	25.7	25.5	23.1	23.6	22.3	21.0	25.5	24.6
57.3	59.1	57.7	58.0	58.9	58.8	61.2	60.6	62.2	63.7	59.2	60.4
51.5	49.8	51.4	53.7	49.3	53.2	48.5	48.6	48.7	48.4	50.1	50.2

第9表の1 ビタミンB<sub>2</sub>補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）  
1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		8999	424	555	4	804	11	445	13	755	25
エネルギー	kcal	1884	2028	1297	1394	1996	1989	2189	2383	1903	1930
たんぱく質	g	69.6	73.5	46.1	45.6	73.8	75.4	79.3	83.6	68.8	64.7
うち動物性	g	37.4	38.6	26.2	24.6	43.7	44.8	46.5	50.7	37.9	34.4
脂質	g	54.0	55.9	41.9	50.0	66.6	67.0	70.0	67.6	61.3	62.4
うち動物性	g	27.2	27.4	22.5	26.6	36.9	41.8	36.6	35.9	30.3	30.9
炭水化物	g	263.2	290.1	180.1	185.1	268.3	266.3	300.2	346.6	256.7	271.0
カリウム	mg	2321	2607	1569	1278	2313	2325	2215	2536	2045	2100
カルシウム	mg	535	647	470	328	710	812	547	646	475	490
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	532	580	467	325	708	731	545	584	473	460
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	57	0	3	0	48	1	54	0	20
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	10	3	0	2	33	1	8	1	10
マグネシウム	mg	248	278	157	143	233	240	237	271	221	215
リン	mg	1001	1073	721	670	1130	1136	1089	1152	949	914
鉄	mg	7.9	9.8	4.9	5.4	7.1	7.7	7.8	8.3	7.3	7.8
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.8	8.7	4.8	4.3	7.1	7.0	7.8	8.1	7.3	6.8
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.0	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	1.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.2	8.6	5.5	5.5	8.8	8.8	9.9	10.1	8.4	7.9
銅	mg	1.18	1.29	0.73	0.75	1.09	1.02	1.25	1.35	1.11	1.06
ビタミンA	μgRE	591	701	465	530	636	740	558	533	516	554
ビタミンD	μg	7.8	8.6	4.3	5.9	6.4	4.0	7.0	10.2	6.4	5.5
ビタミンE	mg	7.8	31.8	4.8	5.8	6.7	9.0	7.5	32.8	7.4	23.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.8	4.8	5.6	6.7	6.8	7.5	7.4	6.9	7.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.9	23.8	0.0	0.2	0.0	2.3	0.0	25.0	0.5	16.1
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.4
ビタミンK	μg	245	259	139	141	192	234	229	195	219	184
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.09	9.93	0.59	2.41	1.20	3.54	1.02	5.80	0.89	9.90
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.91	0.59	0.58	1.20	1.07	0.99	0.99	0.87	0.97
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.22	9.00	0.00	1.84	0.00	2.43	0.02	4.80	0.02	8.85
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.08
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.17	7.57	0.87	2.84	1.32	3.89	1.23	5.69	1.13	8.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.28	0.87	0.72	1.32	1.36	1.23	1.40	1.13	1.14
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.23	0.00	2.12	0.00	2.47	0.00	4.24	0.00	6.85
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.05	0.00	0.21
ナイアシン	mgNE	14.4	24.1	7.8	17.6	12.4	20.2	14.1	19.4	13.7	19.2
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.32	10.38	0.71	2.35	1.08	3.84	1.17	8.34	1.06	13.39
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.27	0.71	0.59	1.08	1.08	1.14	1.18	1.02	1.08
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.19	9.01	0.00	1.76	0.00	2.76	0.02	7.16	0.04	12.14
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.17
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.7	4.0	5.9	6.3	4.3	6.0	7.9	5.4	4.0
葉酸	μg	305	340	172	157	251	250	275	253	263	263
パントテン酸	mg	5.48	5.84	4.13	3.80	6.27	6.13	6.08	6.12	5.18	5.16
ビタミンC	mg	104	311	56	292	77	185	98	352	82	311
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	118	56	37	74	61	84	90	74	94
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	4	171	0	255	1	124	2	218	4	162
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	21	0	0	1	0	12	45	4	55
コレステロール	mg	322	340	224	207	355	356	424	439	349	361
食物繊維	g	14.7	16.9	9.0	9.0	13.4	14.4	13.7	14.9	12.9	14.0
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.2	2.3	3.4	3.9	3.2	2.9	3.0	3.3
うち不溶性	g	10.7	12.3	6.5	6.2	9.6	9.9	10.0	10.0	9.4	10.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.7	11.3	6.1	6.9	9.7	9.7	10.6	11.2	10.2	10.0
脂肪エネルギー比率	%	25.6	24.5	28.6	32.6	29.9	30.6	28.7	25.3	28.6	28.4
炭水化物エネルギー比率	%	59.5	60.9	57.2	54.4	55.2	54.2	56.6	60.9	56.8	58.1
動物性たんぱく質比率	%	52.1	51.3	55.2	54.1	58.4	58.5	56.9	57.4	53.2	52.0

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1198	56	1042	59	1405	78	1268	73	1527	105	7195	396
1917	2022	1955	2104	1980	2191	1915	2058	1754	1854	1898	2024
69.0	68.4	70.7	73.0	73.4	80.9	73.2	77.4	66.7	69.8	70.3	73.4
37.4	36.3	38.2	38.5	38.6	42.5	37.7	39.1	33.6	36.1	37.1	38.2
57.9	60.1	57.5	58.8	54.1	64.0	48.4	53.0	42.7	44.2	52.5	55.3
29.1	26.8	28.2	28.1	26.4	30.1	23.9	26.2	21.2	22.7	26.0	26.7
260.8	278.2	265.1	291.9	272.8	301.7	277.4	301.1	263.0	283.3	266.7	290.0
2131	2144	2224	2583	2496	2914	2711	2908	2495	2638	2386	2630
476	564	485	645	523	765	578	713	549	590	520	645
475	481	483	565	521	680	573	649	545	541	517	578
0	67	1	63	1	74	3	61	2	45	1	58
1	16	1	17	1	10	3	3	2	4	2	9
234	227	245	287	273	312	287	311	263	278	257	281
968	950	991	1063	1042	1193	1063	1166	976	1027	1002	1073
7.4	8.7	7.9	10.9	8.6	10.6	9.1	10.9	8.5	9.4	8.2	9.9
7.4	7.8	7.7	8.5	8.5	9.5	9.0	10.0	8.5	8.8	8.2	8.8
0.0	0.8	0.1	2.1	0.1	0.9	0.1	0.8	0.0	0.6	0.1	1.0
0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
8.3	8.3	8.4	8.7	8.6	9.3	8.4	9.5	7.8	7.8	8.3	8.6
1.14	1.15	1.17	1.30	1.27	1.38	1.33	1.44	1.24	1.28	1.22	1.30
576	859	605	544	565	714	678	816	617	675	598	708
6.9	5.2	7.7	7.2	8.7	10.2	10.1	9.8	8.9	10.4	8.3	8.7
7.1	40.1	7.4	26.4	8.8	48.0	9.4	27.1	8.2	26.8	8.1	32.7
6.7	7.9	6.9	7.3	7.4	9.2	7.7	8.1	6.7	7.2	7.1	7.9
0.4	31.9	0.5	19.0	1.4	38.6	1.7	19.0	1.4	19.5	1.1	24.7
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
229	224	231	256	269	323	312	280	275	250	261	263
0.93	10.06	1.00	6.33	1.19	12.14	1.31	11.70	1.24	10.48	1.12	10.32
0.85	0.91	0.90	0.82	0.86	0.98	0.86	0.97	0.78	0.84	0.85	0.91
0.08	9.14	0.10	5.48	0.33	11.15	0.45	10.73	0.46	9.63	0.27	9.40
0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01
1.12	13.92	1.15	5.14	1.20	6.50	1.26	8.71	1.16	6.21	1.17	7.79
1.12	1.24	1.15	1.20	1.20	1.37	1.26	1.37	1.16	1.23	1.17	1.28
0.00	12.56	0.00	3.92	0.00	5.10	0.00	7.27	0.00	4.93	0.00	6.44
0.00	0.13	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	0.06	0.00	0.07
14.7	23.0	15.2	23.6	16.6	26.7	16.0	25.0	14.1	24.8	15.1	24.4
1.15	12.82	1.21	5.69	1.48	12.16	1.72	13.60	1.55	8.67	1.40	10.71
1.07	1.11	1.11	1.26	1.24	1.36	1.28	1.35	1.19	1.33	1.17	1.28
0.08	11.51	0.10	4.41	0.23	10.77	0.43	12.10	0.36	7.22	0.23	9.32
0.00	0.20	0.00	0.02	0.00	0.04	0.01	0.15	0.00	0.12	0.00	0.11
6.4	6.8	7.3	6.3	7.6	8.6	8.3	10.0	7.5	8.1	7.2	7.8
272	290	292	327	336	376	380	400	354	351	323	347
5.29	5.30	5.38	5.91	5.61	6.30	5.84	6.18	5.30	5.66	5.45	5.84
81	412	94	295	113	308	140	384	134	226	111	313
76	88	84	93	108	132	134	159	125	128	104	121
2	284	8	202	3	155	6	200	8	84	5	170
3	40	2	0	2	22	1	25	1	13	2	21
326	323	342	333	333	366	309	338	281	320	320	337
13.3	13.7	13.8	16.4	16.1	18.2	17.8	19.6	16.5	17.6	15.4	17.1
3.1	3.4	3.2	3.4	3.5	4.0	3.9	4.1	3.7	4.0	3.4	3.8
9.7	9.7	10.0	11.8	11.8	13.4	13.1	14.7	12.1	12.8	11.2	12.5
10.5	10.1	11.0	10.0	11.7	12.8	12.1	12.2	11.3	11.5	11.2	11.4
26.9	26.5	26.3	24.8	24.5	26.2	22.5	22.8	21.6	21.0	24.6	24.2
58.5	59.8	59.1	61.1	60.5	58.8	62.0	62.0	63.0	63.9	60.4	61.2
52.3	52.1	52.6	52.3	50.8	51.8	49.4	49.5	48.8	49.5	50.9	50.9

第9表の2 ビタミンB<sub>2</sub>補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4239	204	275	1	415	7	230	9	355	12
エネルギー	kcal	2089	2218	1354	1085	2081	1989	2511	2443	2118	1933
たんぱく質	g	75.5	79.5	47.6	33.2	76.5	73.1	88.4	87.6	74.6	69.0
うち動物性	g	41.1	42.7	27.1	18.0	45.3	42.2	51.9	51.3	40.9	40.3
脂質	g	58.1	59.8	44.0	38.1	68.5	68.2	78.7	68.6	66.2	62.3
うち動物性	g	30.0	29.8	24.4	18.5	38.3	41.1	41.5	38.4	32.9	37.0
炭水化物	g	289.3	312.5	187.5	148.9	282.1	266.6	349.2	355.7	288.9	265.4
カリウム	mg	2401	2705	1580	998	2401	2143	2371	2682	2095	1982
カルシウム	mg	546	652	487	152	752	750	588	697	473	502
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	544	585	485	152	748	648	585	619	471	461
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	61	0	0	1	50	2	78	0	41
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	1	6	2	0	3	52	1	0	2	0
マグネシウム	mg	261	295	157	106	243	227	257	298	232	214
リン	mg	1072	1144	744	438	1182	1070	1198	1210	1008	962
鉄	mg	8.2	10.1	4.9	3.6	7.3	7.5	8.4	9.1	7.7	8.4
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.2	9.2	4.8	3.6	7.2	6.8	8.4	8.7	7.6	6.4
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	2.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	9.4	5.7	4.2	9.2	8.7	11.2	10.5	9.3	8.7
銅	mg	1.26	1.38	0.73	0.66	1.13	1.01	1.38	1.41	1.19	1.08
ビタミンA	μgRE	620	703	510	888	669	614	574	621	515	456
ビタミンD	μg	8.3	9.0	4.1	10.6	6.1	4.2	7.8	11.8	6.5	6.0
ビタミンE	mg	7.7	26.1	4.8	7.2	6.8	9.0	8.0	41.8	8.1	17.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.2	7.9	4.8	7.2	6.8	6.2	8.0	7.0	7.2	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.6	18.1	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	34.8	0.9	10.3
__ビタミンE(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
ビタミンK	μg	250	262	136	168	196	237	241	221	224	158
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.12	11.14	0.61	6.22	1.24	2.92	1.17	7.51	0.95	10.65
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.97	0.60	0.43	1.24	1.02	1.11	1.08	0.95	1.01
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.17	10.16	0.00	5.80	0.00	1.82	0.04	6.43	0.00	9.64
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.23	6.73	0.90	5.84	1.40	3.29	1.33	6.72	1.19	8.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.33	0.90	0.59	1.40	1.28	1.33	1.46	1.19	1.17
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	5.37	0.00	5.25	0.00	1.91	0.00	5.26	0.00	7.00
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10
ナイアシン	mgNE	15.8	27.2	8.0	29.3	12.7	15.8	15.5	19.8	15.0	14.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.37	11.27	0.73	6.15	1.12	2.70	1.32	9.86	1.09	14.53
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.38	0.73	0.44	1.12	1.02	1.26	1.29	1.09	1.11
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.15	9.85	0.00	5.71	0.00	1.68	0.04	8.57	0.00	13.30
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.13
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	8.6	4.3	11.4	6.3	3.9	6.6	9.0	5.7	3.7
葉酸	μg	313	349	174	145	253	250	278	257	270	242
パントテン酸	mg	5.85	6.17	4.27	3.15	6.56	5.76	6.71	6.35	5.56	5.34
ビタミンC	mg	99	257	54	44	75	203	103	349	75	154
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	94	115	53	23	73	63	81	97	73	94
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	3	130	0	21	1	140	0	252	2	54
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	11	0	0	1	0	21	0	0	6
コレステロール	mg	346	359	223	248	363	357	449	456	370	332
食物繊維	g	14.9	17.1	9.0	6.1	13.7	12.9	14.2	16.7	13.0	12.6
うち水溶性	g	3.4	3.8	2.2	1.9	3.5	3.3	3.3	3.2	3.0	2.8
うち不溶性	g	10.9	12.3	6.4	4.2	9.7	8.8	10.3	10.7	9.5	9.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	12.1	6.3	4.6	9.9	9.7	11.4	12.5	11.3	8.8
脂肪エネルギー比率	%	24.8	23.9	28.8	31.6	29.5	31.0	28.1	25.0	27.7	27.4
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	61.7	57.1	56.2	55.6	54.1	57.7	61.0	58.1	58.6
動物性たんぱく質比率	%	52.9	52.7	55.5	54.3	58.7	57.1	56.9	53.6	52.9	57.8

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
561	22	491	28	667	35	584	34	661	56	3319	187
2176	2266	2181	2304	2215	2392	2124	2289	1935	2079	2121	2222
76.5	76.4	77.2	77.7	79.9	84.3	79.4	84.4	72.2	78.4	76.8	79.6
42.1	42.8	42.3	42.8	43.1	43.1	41.5	45.2	36.5	40.4	41.0	42.4
63.3	65.2	61.0	61.8	57.6	69.1	51.9	58.6	45.3	49.0	56.5	59.2
32.9	31.0	30.6	27.4	29.2	32.0	26.2	29.2	22.8	25.4	28.6	29.0
296.5	304.0	293.5	313.4	298.0	319.2	301.3	324.9	287.0	315.4	294.5	313.0
2274	2097	2302	2586	2528	3018	2793	2916	2623	2940	2471	2737
482	561	481	598	521	770	575	748	569	605	522	649
481	453	481	515	520	688	571	669	567	578	521	583
0	92	0	70	0	78	2	79	0	27	0	61
1	17	0	13	1	4	2	0	1	0	1	5
253	232	260	290	287	342	301	313	281	311	273	299
1053	1033	1065	1094	1120	1228	1135	1261	1050	1138	1077	1147
7.9	8.6	8.1	9.9	8.9	11.0	9.4	11.5	8.9	10.3	8.6	10.3
7.9	7.8	8.1	8.8	8.8	10.2	9.4	10.2	8.9	9.8	8.6	9.3
0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0.7	0.0	1.3	0.0	0.5	0.0	0.9
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
9.3	9.5	9.3	9.0	9.5	10.1	9.2	10.6	8.4	8.7	9.1	9.4
1.26	1.17	1.27	1.34	1.36	1.51	1.42	1.51	1.33	1.43	1.32	1.39
620	776	693	656	560	637	689	962	651	655	626	709
7.6	4.5	8.5	7.0	9.3	9.5	11.0	11.0	9.5	10.8	8.9	9.0
7.2	34.3	7.4	27.8	8.6	34.2	9.0	24.8	7.9	19.7	8.1	26.1
7.1	7.1	7.2	8.1	7.4	9.6	8.0	8.4	7.1	7.4	7.4	8.0
0.1	26.9	0.2	19.7	1.2	24.6	1.0	16.3	0.8	12.3	0.7	18.0
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
241	183	236	250	265	351	319	254	289	281	267	265
0.96	14.54	1.05	8.56	1.30	12.75	1.40	9.94	1.05	12.63	1.14	11.65
0.94	1.04	0.99	0.82	0.92	1.04	0.91	0.98	0.84	0.96	0.92	0.97
0.02	13.49	0.06	7.70	0.38	11.71	0.49	8.96	0.21	11.67	0.22	10.67
0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
1.19	6.03	1.20	5.39	1.26	7.76	1.32	8.96	1.22	5.79	1.24	6.86
1.19	1.23	1.20	1.19	1.26	1.36	1.32	1.55	1.22	1.32	1.24	1.33
0.00	4.76	0.00	4.17	0.00	6.40	0.00	7.40	0.00	4.42	0.00	5.50
0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.00	0.03
16.6	27.6	16.9	29.5	18.5	29.4	17.7	28.9	15.6	28.7	16.8	28.0
1.19	13.71	1.27	7.55	1.60	13.16	1.85	13.82	1.50	10.13	1.45	11.69
1.19	1.20	1.22	1.40	1.35	1.42	1.37	1.40	1.29	1.53	1.27	1.40
0.00	12.51	0.06	6.11	0.25	11.74	0.47	12.41	0.21	8.49	0.18	10.24
0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.11	0.00	0.05
7.1	8.1	8.4	6.8	8.7	8.5	9.2	12.6	8.1	8.7	8.0	8.7
288	278	309	350	339	370	390	415	372	377	334	358
5.77	5.33	5.76	6.07	5.93	6.27	6.17	6.81	5.68	6.35	5.83	6.19
82	320	81	251	103	250	135	337	139	208	106	255
77	76	81	87	100	116	128	152	130	137	101	118
2	218	0	164	2	123	6	154	8	67	4	125
3	26	0	0	2	11	1	30	0	4	1	12
360	311	363	358	367	353	339	413	299	341	347	355
13.9	12.7	13.8	15.9	15.8	18.4	18.0	17.9	17.2	19.9	15.6	17.3
3.2	3.0	3.2	3.3	3.4	4.0	4.0	4.0	3.8	4.7	3.5	3.9
10.1	9.1	10.0	11.3	11.7	13.4	13.3	13.2	12.7	14.4	11.4	12.6
11.6	10.9	12.0	10.7	12.7	13.9	12.9	12.9	12.0	12.8	12.2	12.2
25.9	25.5	24.9	23.6	23.2	26.0	21.8	23.1	20.8	20.6	23.7	23.5
59.9	60.8	60.8	62.6	62.1	59.8	63.1	61.9	64.1	64.4	61.7	62.0
53.3	55.3	53.6	55.4	52.5	50.7	50.3	52.6	48.9	49.7	51.7	52.5

第9表の3 ビタミンB<sub>2</sub>補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化	
対象者数		4760	220	280	3	389	4	215	4	400	13
エネルギー	kcal	1702	1852	1242	1497	1905	1989	1844	2250	1713	1927
たんぱく質	g	64.4	67.8	44.7	49.8	70.8	79.4	69.5	74.5	63.7	60.8
うち動物性	g	34.2	34.8	25.3	26.8	41.9	49.1	40.6	49.2	35.2	29.0
脂質	g	50.3	52.3	39.8	53.9	64.5	64.9	60.7	65.5	57.0	62.5
うち動物性	g	24.8	25.1	20.7	29.4	35.4	43.1	31.2	30.4	28.0	25.3
炭水化物	g	239.9	269.4	172.8	197.2	253.5	265.8	247.9	326.0	228.1	276.2
カリウム	mg	2249	2515	1558	1371	2219	2645	2048	2209	2001	2208
カルシウム	mg	525	641	453	387	666	920	503	533	476	478
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	522	576	449	383	665	877	503	505	475	460
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	53	0	4	0	44	0	0	0	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	13	4	0	1	0	0	27	0	19
マグネシウム	mg	236	263	156	155	223	263	215	211	212	216
リン	mg	937	1007	698	747	1076	1253	973	1023	896	870
鉄	mg	7.6	9.5	4.8	6.0	7.0	7.9	7.2	6.5	7.1	7.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.5	8.3	4.8	4.6	6.9	7.2	7.2	6.5	7.0	7.2
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	1.1	0.0	1.4	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	7.9	5.4	6.0	8.4	9.0	8.5	9.3	7.5	7.1
銅	mg	1.10	1.21	0.74	0.78	1.06	1.06	1.12	1.21	1.03	1.05
ビタミンA	μgRE	566	700	420	411	600	960	541	334	517	645
ビタミンD	μg	7.4	8.3	4.4	4.4	6.7	3.6	6.1	6.5	6.3	5.2
ビタミンE	mg	7.8	37.1	4.7	5.3	6.6	9.1	6.9	12.6	6.8	30.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.7	7.7	4.7	5.1	6.6	7.8	6.9	8.1	6.6	8.1
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.1	29.1	0.0	0.2	0.0	1.3	0.0	2.9	0.2	21.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.6
ビタミンK	μg	241	256	142	132	187	227	215	134	214	209
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.07	8.80	0.58	1.14	1.15	4.63	0.86	1.94	0.83	9.21
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.85	0.58	0.62	1.15	1.15	0.85	0.81	0.80	0.94
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.26	7.93	0.00	0.52	0.00	3.49	0.00	1.13	0.03	8.13
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.11	8.36	0.84	1.83	1.25	4.95	1.13	3.36	1.07	8.16
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.22	0.84	0.76	1.25	1.50	1.13	1.26	1.07	1.12
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	7.03	0.00	1.07	0.00	3.45	0.00	1.93	0.00	6.72
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.32
ナイアシン	mgNE	13.1	21.2	7.6	13.7	12.1	27.9	12.6	18.5	12.7	23.2
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.28	9.55	0.70	1.09	1.04	5.83	1.01	4.91	1.03	12.33
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.16	0.70	0.64	1.04	1.17	1.01	0.94	0.96	1.06
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.22	8.24	0.00	0.44	0.00	4.66	0.00	3.98	0.07	11.06
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	7.0	3.6	4.1	6.4	5.2	5.5	5.5	5.2	4.2
葉酸	μg	298	332	171	162	250	250	271	246	257	282
パントテン酸	mg	5.14	5.53	3.99	4.01	5.96	6.77	5.40	5.62	4.84	4.99
ビタミンC	mg	108	361	58	375	79	152	93	359	88	456
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	121	58	42	76	58	86	73	74	95
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	6	209	0	333	1	95	5	141	5	262
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	31	0	0	2	0	2	145	8	99
コレステロール	mg	301	322	225	194	347	355	398	401	331	388
食物繊維	g	14.6	16.7	9.0	9.9	13.1	17.1	13.0	10.9	12.9	15.4
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.2	2.5	3.2	4.9	3.0	2.2	3.0	3.8
うち不溶性	g	10.6	12.3	6.5	6.9	9.4	11.9	9.6	8.5	9.4	11.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	10.5	5.9	7.7	9.5	9.6	9.6	8.2	9.3	11.1
脂肪エネルギー比率	%	26.2	25.0	28.4	32.9	30.3	29.9	29.4	26.0	29.4	29.4
炭水化物エネルギー比率	%	58.6	60.2	57.2	53.8	54.8	54.2	55.4	60.6	55.6	57.7
動物性たんぱく質比率	%	51.4	50.0	54.9	54.0	58.1	61.0	56.9	65.9	53.5	46.7



( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>2</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
637	34	551	31	738	43	684	39	866	49	3876	209
1688	1865	1753	1923	1767	2028	1735	1857	1616	1597	1707	1847
62.4	63.3	65.0	68.8	67.6	78.2	67.9	71.2	62.4	60.1	64.9	67.8
33.3	32.2	34.5	34.6	34.6	42.0	34.5	33.7	31.5	31.1	33.7	34.4
53.0	56.9	54.4	56.1	50.9	59.8	45.4	48.1	40.7	38.7	49.1	51.8
25.7	24.1	26.0	28.8	23.9	28.5	21.8	23.6	19.9	19.6	23.7	24.6
229.4	261.5	239.7	272.6	250.1	287.4	257.0	280.4	244.7	246.6	243.0	269.4
2006	2174	2154	2581	2466	2829	2640	2901	2397	2292	2313	2535
471	566	488	687	524	761	580	683	534	572	517	642
469	500	485	610	521	674	574	633	528	499	514	574
1	51	1	56	1	71	3	44	3	65	2	55
1	15	1	21	2	16	3	6	3	8	2	13
218	224	231	285	260	288	275	310	249	240	244	266
893	897	925	1035	972	1164	1002	1083	920	901	938	1006
7.0	8.8	7.7	11.8	8.3	10.3	8.8	10.4	8.2	8.4	7.9	9.6
6.9	7.8	7.4	8.3	8.2	9.0	8.7	9.7	8.2	7.6	7.8	8.4
0.0	0.8	0.3	3.3	0.1	1.1	0.2	0.3	0.0	0.8	0.1	1.1
0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2
7.4	7.6	7.6	8.4	7.7	8.6	7.8	8.7	7.3	6.8	7.6	7.9
1.03	1.14	1.07	1.26	1.18	1.28	1.24	1.38	1.17	1.11	1.13	1.22
537	913	526	443	569	776	668	689	590	698	575	706
6.3	5.6	6.9	7.3	8.1	10.8	9.3	8.7	8.5	9.9	7.8	8.5
7.0	43.9	7.4	25.1	9.0	59.2	9.7	29.2	8.4	35.0	8.2	38.6
6.3	8.5	6.7	6.6	7.4	8.8	7.4	7.8	6.4	7.0	6.8	7.8
0.7	35.1	0.7	18.5	1.7	50.0	2.3	21.4	1.9	27.9	1.4	30.6
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
219	250	227	262	273	300	305	304	264	213	255	261
0.91	7.17	0.96	4.32	1.09	11.64	1.23	13.23	1.38	8.03	1.10	9.13
0.77	0.83	0.82	0.82	0.80	0.93	0.81	0.96	0.74	0.71	0.79	0.85
0.13	6.33	0.13	3.48	0.28	10.70	0.41	12.27	0.65	7.29	0.32	8.25
0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02
1.05	19.03	1.10	4.92	1.14	5.48	1.21	8.50	1.11	6.69	1.12	8.61
1.05	1.24	1.10	1.21	1.14	1.39	1.21	1.22	1.11	1.11	1.12	1.22
0.00	17.61	0.00	3.70	0.00	4.04	0.00	7.15	0.00	5.50	0.00	7.29
0.00	0.18	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	0.13	0.00	0.08	0.00	0.10
13.0	20.0	13.8	18.2	14.8	24.4	14.6	21.7	12.9	20.4	13.7	21.3
1.12	12.25	1.16	4.01	1.37	11.34	1.62	13.40	1.59	7.01	1.36	9.83
0.97	1.05	1.02	1.14	1.15	1.30	1.21	1.31	1.11	1.10	1.08	1.18
0.15	10.87	0.13	2.88	0.22	9.97	0.40	11.83	0.48	5.78	0.27	8.50
0.00	0.33	0.00	0.00	0.00	0.07	0.01	0.26	0.00	0.13	0.00	0.16
5.7	5.9	6.2	5.7	6.6	8.6	7.5	7.7	7.0	7.5	6.5	7.1
257	297	277	307	332	381	372	387	341	322	313	337
4.87	5.29	5.04	5.78	5.32	6.33	5.55	5.64	5.01	4.87	5.13	5.52
79	471	105	335	123	355	145	426	130	246	115	365
75	95	86	98	116	144	139	165	121	119	106	124
2	327	16	236	5	180	6	241	8	104	7	211
2	48	3	0	2	31	1	20	1	23	2	29
296	332	322	310	302	377	283	272	267	296	296	322
12.8	14.3	13.7	16.8	16.4	18.0	17.6	21.0	16.0	15.0	15.2	16.9
3.0	3.7	3.2	3.5	3.6	4.1	3.9	4.3	3.5	3.3	3.4	3.8
9.3	10.1	10.0	12.3	12.0	13.4	12.9	16.0	11.7	11.0	11.1	12.5
9.5	9.6	10.1	9.5	10.9	11.8	11.5	11.5	10.7	10.0	10.5	10.6
27.9	27.2	27.5	26.0	25.6	26.4	23.2	22.6	22.2	21.4	25.5	24.8
57.3	59.1	57.6	59.8	59.0	57.9	61.1	62.0	62.2	63.4	59.2	60.4
51.5	50.0	51.7	49.5	49.4	52.7	48.6	46.7	48.7	49.2	50.2	49.5

第 10 表の 1 ビタミン B<sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）  
1人1日当たり

栄養素等別		総数		年 齢							
		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		9002	421	555	4	804	11	442	16	756	24
エネルギー	kcal	1885	2011	1296	1580	1995	2046	2185	2451	1904	1912
たんぱく質	g	69.6	72.8	46.0	57.6	73.8	75.8	79.2	83.1	68.9	64.2
うち動物性	g	37.5	38.0	26.1	33.5	43.7	44.8	46.4	50.5	37.9	34.1
脂質	g	54.1	54.5	41.9	45.3	66.5	68.8	69.8	73.9	61.4	59.5
うち動物性	g	27.3	26.3	22.5	23.8	36.9	41.4	36.3	42.3	30.4	27.8
炭水化物	g	263.2	289.9	179.8	228.8	268.1	275.7	299.8	350.5	256.6	273.6
カリウム	mg	2323	2556	1567	1561	2312	2426	2217	2416	2045	2113
カルシウム	mg	536	622	470	253	710	817	548	598	474	507
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	533	565	467	250	708	764	546	554	473	476
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	51	0	3	0	48	1	44	0	21
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	6	3	0	2	6	1	0	1	10
マグネシウム	mg	248	273	157	167	233	251	237	258	221	214
リン	mg	1001	1058	720	774	1130	1173	1090	1119	948	923
鉄	mg	7.9	9.3	4.9	6.9	7.1	7.7	7.8	8.0	7.3	7.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.9	8.6	4.8	5.9	7.1	7.0	7.8	7.9	7.3	6.6
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.7	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	1.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.2	8.5	5.5	6.4	8.8	8.9	9.9	10.4	8.4	7.6
銅	mg	1.18	1.28	0.73	0.87	1.09	1.05	1.26	1.29	1.11	1.03
ビタミンA	μgRE	591	707	465	500	635	788	558	545	518	488
ビタミンD	μg	7.8	8.5	4.2	7.4	6.4	3.3	7.0	8.0	6.4	5.5
ビタミンE	mg	7.9	29.6	4.8	5.3	6.7	9.5	7.5	27.3	7.5	20.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.7	4.8	5.1	6.7	7.3	7.5	7.0	6.9	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.0	21.7	0.0	0.2	0.0	2.3	0.0	20.3	0.6	12.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
ビタミンK	μg	246	254	139	141	192	243	229	196	219	165
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.93	13.42	0.59	2.46	1.20	3.22	1.00	5.62	0.87	10.79
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.91	0.59	0.63	1.20	0.98	0.98	1.09	0.87	0.98
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.06	12.50	0.00	1.84	0.00	2.24	0.00	4.53	0.00	9.73
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.25	6.01	0.87	2.36	1.33	3.52	1.23	4.82	1.13	8.30
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.25	0.87	0.74	1.32	1.36	1.23	1.38	1.13	1.15
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.07	4.70	0.00	1.62	0.00	2.16	0.00	3.44	0.00	7.02
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14
ナイアシン	mgNE	14.4	23.9	7.8	22.4	12.4	20.4	14.1	18.3	13.7	19.3
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.13	14.44	0.71	2.99	1.08	3.94	1.14	7.89	1.02	15.06
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.25	0.71	0.91	1.08	1.11	1.14	1.18	1.02	1.07
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	13.05	0.00	1.76	0.00	2.80	0.00	6.44	0.00	13.81
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.15	0.00	0.33	0.00	0.04	0.00	0.28	0.00	0.18
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.6	3.9	8.1	6.3	4.1	6.1	7.4	5.4	3.7
葉酸	μg	305	336	172	206	251	271	275	244	263	258
パントテン酸	mg	5.48	5.73	4.13	3.85	6.27	6.44	6.08	6.21	5.18	5.05
ビタミンC	mg	106	276	58	68	77	194	90	531	83	283
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	113	56	45	74	72	84	86	74	91
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	6	131	2	5	1	122	2	177	3	177
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	32	0	18	1	0	4	268	6	15
コレステロール	mg	322	333	224	224	355	364	423	464	350	339
食物繊維	g	14.7	16.6	9.0	10.0	13.4	15.2	13.7	13.9	12.9	14.2
うち水溶性	g	3.4	3.7	2.2	2.5	3.4	3.9	3.2	2.7	3.0	3.4
うち不溶性	g	10.7	12.1	6.4	6.6	9.6	10.4	10.0	9.5	9.4	10.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.7	11.4	6.1	7.9	9.7	9.0	10.5	11.3	10.2	10.5
脂肪エネルギー比率	%	25.6	24.0	28.6	27.3	29.9	30.3	28.7	26.4	28.6	27.2
炭水化物エネルギー比率	%	59.5	61.4	57.1	58.6	55.2	54.9	56.6	60.3	56.7	59.3
動物性たんぱく質比率	%	52.1	51.0	55.2	56.3	58.4	58.3	56.9	56.7	53.2	51.7

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1204	50	1048	53	1408	75	1260	81	1525	107	7201	390
1918	2000	1958	2046	1979	2209	1915	2034	1757	1811	1900	1996
69.1	67.3	70.8	71.4	73.5	80.8	73.2	76.2	66.7	68.4	70.4	72.4
37.5	35.1	38.1	39.2	38.7	41.2	37.7	38.4	33.7	34.8	37.1	37.4
57.9	58.5	57.6	57.3	54.2	61.6	48.4	52.9	42.8	42.3	52.6	53.4
29.1	25.7	28.2	27.0	26.5	28.6	23.9	25.2	21.3	21.4	26.0	25.3
260.9	277.7	265.7	282.6	272.4	310.7	277.6	296.0	263.3	278.6	266.8	288.5
2133	2097	2234	2416	2498	2883	2713	2854	2501	2556	2389	2576
476	567	489	586	524	758	581	652	550	573	521	622
475	478	486	515	521	671	575	604	545	541	518	563
0	78	1	63	1	76	3	44	3	31	1	52
1	10	1	8	1	11	2	4	2	1	2	6
234	224	246	271	273	314	287	302	263	270	258	276
968	941	993	1022	1043	1186	1064	1139	978	1001	1003	1056
7.4	8.9	8.0	9.1	8.6	10.5	9.1	10.2	8.5	9.0	8.3	9.5
7.4	7.7	7.7	7.9	8.5	9.5	9.0	9.6	8.5	8.6	8.2	8.7
0.0	0.9	0.2	1.0	0.1	0.8	0.1	0.5	0.0	0.3	0.1	0.7
0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
8.3	8.2	8.5	8.3	8.5	9.5	8.5	9.2	7.8	7.6	8.3	8.5
1.14	1.14	1.17	1.24	1.26	1.43	1.33	1.42	1.24	1.24	1.22	1.29
576	897	605	529	568	664	678	803	612	736	598	713
6.9	5.3	7.7	7.1	8.7	10.0	10.1	9.8	8.9	9.9	8.3	8.7
7.9	26.2	7.5	26.4	9.0	45.5	8.9	32.1	8.3	25.1	8.3	30.5
6.7	7.7	7.0	6.9	7.4	8.7	7.7	8.2	6.7	7.3	7.1	7.8
1.1	17.9	0.6	19.5	1.6	36.3	1.3	23.9	1.5	17.7	1.2	22.5
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2
230	210	232	239	270	325	313	269	274	256	261	258
0.88	12.36	0.92	8.52	0.98	16.56	0.90	17.10	0.94	14.59	0.92	14.14
0.85	0.92	0.90	0.78	0.86	1.00	0.86	0.95	0.78	0.83	0.85	0.90
0.03	11.43	0.01	7.72	0.12	15.55	0.04	16.13	0.16	13.76	0.07	13.23
0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01
1.41	8.33	1.21	4.41	1.26	5.62	1.28	7.58	1.25	4.84	1.27	6.16
1.12	1.21	1.15	1.16	1.20	1.34	1.26	1.35	1.16	1.19	1.17	1.25
0.29	7.00	0.06	3.24	0.06	4.25	0.02	6.17	0.09	3.61	0.09	4.86
0.00	0.12	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	0.04	0.00	0.06
14.7	23.1	15.2	24.4	16.6	26.9	16.0	24.4	14.1	24.0	15.2	24.3
1.07	16.20	1.11	8.10	1.24	17.00	1.28	19.25	1.19	13.69	1.17	15.13
1.07	1.08	1.11	1.26	1.24	1.35	1.28	1.33	1.19	1.27	1.17	1.26
0.00	14.85	0.00	6.82	0.00	15.59	0.00	17.70	0.00	12.28	0.00	13.72
0.00	0.28	0.00	0.03	0.00	0.05	0.00	0.22	0.00	0.14	0.00	0.14
6.4	7.0	7.2	7.1	7.6	8.5	8.4	9.3	7.5	7.6	7.2	7.7
272	281	293	310	335	380	381	390	355	345	323	343
5.30	5.13	5.39	5.69	5.61	6.29	5.84	6.06	5.32	5.45	5.46	5.71
88	276	97	264	115	280	142	336	135	210	113	270
76	82	85	82	108	132	134	149	126	120	104	116
10	141	11	171	5	130	7	160	9	72	8	130
2	53	1	11	2	18	0	27	0	18	2	23
327	309	341	344	333	361	310	327	282	303	320	328
13.3	13.3	13.9	14.9	16.1	18.5	17.9	18.9	16.6	17.3	15.4	16.8
3.1	3.4	3.2	3.2	3.5	4.1	3.9	4.0	3.7	3.9	3.5	3.8
9.7	9.4	10.1	10.6	11.8	13.8	13.1	14.2	12.2	12.7	11.3	12.4
10.5	10.5	11.0	10.3	11.8	12.6	12.1	12.1	11.3	11.4	11.2	11.5
26.9	26.2	26.3	24.8	24.6	25.2	22.5	23.0	21.7	20.6	24.7	23.7
58.5	60.0	59.1	61.0	60.4	59.9	62.0	61.9	63.0	64.3	60.3	61.7
52.3	51.2	52.4	54.7	50.9	50.4	49.4	49.3	48.8	48.9	50.9	50.5

第 10 表の 2 ビタミン B<sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化	
対象者数		4234	209	274	2	415	7	227	12	356	11
エネルギー	kcal	2089	2208	1351	1613	2080	2079	2508	2515	2120	1849
たんぱく質	g	75.5	78.7	47.5	62.9	76.5	73.7	88.5	86.2	74.7	66.5
うち動物性	g	41.1	41.9	27.0	39.4	45.3	42.3	51.9	51.8	41.0	39.5
脂質	g	58.2	58.2	44.0	39.7	68.5	71.0	78.5	74.8	66.4	57.3
うち動物性	g	30.0	29.0	24.4	17.0	38.3	40.5	41.3	43.8	33.1	32.2
炭水化物	g	289.2	314.8	187.0	245.0	281.8	281.4	348.9	359.6	289.0	259.4
カリウム	mg	2405	2625	1576	1704	2398	2301	2381	2421	2095	1967
カルシウム	mg	547	625	488	161	752	758	592	600	473	509
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	545	567	486	161	747	699	589	541	471	464
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	56	0	0	1	50	2	59	0	45
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	3	2	0	4	9	1	0	2	0
マグネシウム	mg	262	287	157	164	243	244	258	268	232	210
リン	mg	1073	1127	743	803	1181	1126	1201	1147	1008	946
鉄	mg	8.2	9.7	4.9	6.2	7.3	7.6	8.5	8.4	7.7	8.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.2	8.9	4.8	6.2	7.2	6.9	8.4	8.2	7.6	6.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	2.3
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	9.4	5.7	6.6	9.2	8.9	11.2	10.6	9.3	8.3
銅	mg	1.27	1.36	0.72	0.83	1.13	1.04	1.39	1.34	1.20	1.00
ビタミンA	μgRE	620	689	511	556	667	689	576	573	514	480
ビタミンD	μg	8.3	8.6	4.1	9.4	6.1	3.1	7.8	9.6	6.4	6.3
ビタミンE	mg	7.7	27.0	4.8	6.2	6.8	9.8	8.0	33.1	8.2	16.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.2	7.7	4.8	6.2	6.8	6.9	8.0	7.0	7.2	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.5	19.1	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	26.1	0.9	10.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	250	250	136	131	196	252	242	208	225	135
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.99	13.45	0.60	3.52	1.25	2.41	1.13	6.79	0.95	11.46
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.98	0.60	0.62	1.24	0.89	1.11	1.13	0.95	1.01
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.05	12.47	0.00	2.90	0.01	1.52	0.00	5.66	0.00	10.45
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.26	6.01	0.90	3.43	1.41	2.70	1.33	5.34	1.20	8.84
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.30	0.90	0.80	1.40	1.28	1.33	1.39	1.19	1.17
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.03	4.69	0.00	2.63	0.01	1.42	0.00	3.95	0.00	7.56
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11
ナイアシン	mgNE	15.8	26.7	7.9	32.7	12.7	16.1	15.5	18.2	15.0	14.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.22	14.01	0.72	4.63	1.11	2.86	1.26	8.81	1.09	15.74
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.35	0.72	1.13	1.11	1.07	1.26	1.22	1.09	1.09
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	12.56	0.00	2.85	0.00	1.73	0.00	7.26	0.00	14.51
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.10	0.00	0.65	0.00	0.06	0.00	0.33	0.00	0.14
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	8.4	4.3	13.4	6.3	3.5	6.6	8.2	5.7	3.8
葉酸	μg	313	341	173	240	252	283	279	238	270	242
パントテン酸	mg	5.85	6.04	4.27	4.01	6.55	6.25	6.72	6.24	5.56	5.18
ビタミンC	mg	100	247	53	91	75	218	86	595	75	149
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	95	111	53	46	73	80	82	84	73	97
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	4	104	0	11	1	137	0	189	2	46
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	1	31	0	35	1	0	5	322	0	6
コレステロール	mg	346	354	222	262	363	370	446	501	370	322
食物繊維	g	14.9	16.7	9.0	9.5	13.7	14.0	14.3	14.7	13.0	12.6
うち水溶性	g	3.4	3.7	2.2	2.3	3.5	3.4	3.4	2.8	3.0	2.8
うち不溶性	g	10.9	12.1	6.4	5.9	9.7	9.6	10.4	9.7	9.5	9.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	12.0	6.3	6.3	9.9	8.8	11.5	11.8	11.3	9.2
脂肪エネルギー比率	%	24.9	23.3	28.9	24.5	29.5	30.5	28.1	25.8	27.8	26.5
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	62.3	57.1	60.8	55.6	55.3	57.6	60.8	58.1	59.4
動物性たんぱく質比率	%	53.0	52.2	55.5	60.0	58.7	56.8	56.9	54.4	52.9	58.4

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
561	22	492	27	669	33	578	40	662	55	3318	188
2178	2226	2185	2231	2212	2462	2125	2254	1938	2049	2123	2200
76.6	73.5	77.3	75.5	79.9	85.6	79.6	81.7	72.2	77.9	76.8	78.5
42.2	39.8	42.4	42.1	43.2	42.3	41.6	42.4	36.5	40.5	41.0	41.3
63.4	62.3	61.1	59.9	57.8	65.3	51.9	57.2	45.4	47.8	56.7	56.9
33.0	28.8	30.6	26.8	29.3	29.7	26.3	28.0	22.8	25.5	28.7	27.7
296.4	305.5	294.1	303.5	297.0	341.2	301.1	323.8	287.5	309.7	294.4	313.9
2278	2011	2310	2451	2533	2948	2794	2888	2633	2823	2475	2660
484	509	483	575	522	769	577	686	570	595	524	627
483	417	482	493	521	682	573	630	568	572	522	568
0	92	0	72	0	84	3	56	1	21	1	57
1	0	1	10	1	4	2	0	1	2	1	3
254	221	261	277	287	345	301	310	282	298	273	292
1054	996	1068	1050	1119	1251	1136	1228	1052	1115	1078	1130
7.9	8.4	8.1	9.4	8.9	11.1	9.5	10.7	9.0	9.7	8.6	9.9
7.9	7.5	8.1	8.4	8.9	10.1	9.4	9.8	8.9	9.5	8.6	9.1
0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0.7	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.7
0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
9.3	9.2	9.3	8.8	9.4	11.0	9.2	10.0	8.4	8.5	9.1	9.4
1.26	1.15	1.28	1.30	1.36	1.62	1.42	1.49	1.33	1.37	1.32	1.38
621	755	693	639	564	565	689	917	650	668	626	698
7.6	3.8	8.6	6.5	9.3	9.2	11.1	10.5	9.5	10.6	8.9	8.7
7.2	34.0	7.4	29.1	8.3	40.4	8.5	29.3	8.2	17.1	8.0	27.5
7.1	6.5	7.3	7.7	7.4	9.3	8.0	8.2	7.1	7.4	7.4	7.8
0.1	26.9	0.1	21.4	0.9	30.7	0.5	21.1	1.0	9.5	0.6	19.4
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2
242	161	238	223	265	365	320	251	290	266	267	254
0.96	14.52	0.99	9.85	1.11	17.40	0.92	15.72	0.93	14.37	0.98	14.39
0.94	1.03	0.99	0.80	0.92	1.09	0.91	0.98	0.84	0.96	0.92	0.97
0.02	13.49	0.00	9.03	0.19	16.32	0.00	14.74	0.09	13.42	0.06	13.41
0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01
1.20	5.75	1.21	5.42	1.37	5.93	1.34	7.46	1.25	5.51	1.27	6.21
1.19	1.17	1.21	1.13	1.26	1.35	1.32	1.50	1.23	1.29	1.24	1.30
0.01	4.58	0.00	4.27	0.11	4.57	0.02	5.95	0.03	4.17	0.03	4.88
0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.04	0.00	0.02
16.6	26.0	16.9	29.5	18.5	30.3	17.7	27.3	15.7	28.3	16.9	27.5
1.19	13.74	1.22	8.76	1.35	18.93	1.37	18.87	1.30	12.75	1.27	14.85
1.19	1.11	1.22	1.37	1.35	1.42	1.37	1.40	1.30	1.47	1.27	1.37
0.00	12.51	0.00	7.36	0.00	17.48	0.00	17.45	0.00	11.14	0.00	13.41
0.00	0.12	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	0.13	0.00	0.08
7.1	7.6	8.4	6.9	8.6	9.5	9.3	10.8	8.1	8.4	8.1	8.5
289	265	310	331	339	381	391	401	373	362	334	351
5.78	5.05	5.77	5.82	5.92	6.37	6.17	6.72	5.71	6.02	5.84	6.04
85	242	84	214	105	221	135	308	141	189	108	227
78	69	81	83	100	117	128	147	131	127	102	115
6	127	2	131	3	104	6	135	10	52	5	98
2	45	0	0	2	0	1	26	0	9	1	14
361	294	364	343	367	350	340	389	300	335	348	345
13.9	11.9	13.9	14.8	15.8	19.2	18.0	17.8	17.3	19.2	15.6	17.0
3.2	3.0	3.2	3.2	3.4	4.1	4.0	3.9	3.8	4.5	3.5	3.8
10.2	8.4	10.1	10.5	11.6	14.3	13.3	13.3	12.7	13.9	11.4	12.4
11.6	11.2	12.0	10.4	12.7	13.9	12.9	12.6	12.0	12.9	12.2	12.2
25.9	24.8	24.9	23.6	23.3	24.1	21.8	22.9	20.9	20.3	23.7	22.9
59.8	61.7	60.8	62.6	62.0	61.9	63.0	62.5	64.1	64.5	61.6	62.7
53.3	53.5	53.5	55.9	52.6	48.9	50.4	51.2	48.9	50.0	51.8	51.8

第 10 表の 3 ビタミン B<sub>6</sub> 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4768	212	281	2	389	4	215	4	400	13
エネルギー	kcal	1704	1816	1242	1547	1905	1989	1844	2261	1712	1965
たんぱく質	g	64.4	66.9	44.7	52.3	70.8	79.4	69.5	73.8	63.7	62.3
うち動物性	g	34.2	34.2	25.3	27.5	41.9	49.1	40.7	46.7	35.2	29.5
脂質	g	50.4	50.8	39.8	51.0	64.5	64.9	60.6	71.2	57.0	61.3
うち動物性	g	24.9	23.8	20.7	30.7	35.4	43.1	31.1	38.0	28.1	24.1
炭水化物	g	240.1	265.5	172.8	212.5	253.5	265.8	247.9	323.1	227.8	285.6
カリウム	mg	2251	2488	1557	1417	2219	2645	2044	2402	2000	2236
カルシウム	mg	526	619	453	345	666	920	502	591	475	504
__カルシウム( 通常の食品：再掲 )	mg	522	564	449	339	665	877	501	591	474	486
__カルシウム( 補助食品：再掲 )	mg	2	47	0	6	0	44	0	0	0	0
__カルシウム( 強化食品：再掲 )	mg	2	9	4	0	1	0	1	0	0	19
マグネシウム	mg	236	260	156	169	223	263	215	229	212	217
リン	mg	938	990	698	746	1076	1253	973	1033	895	903
鉄	mg	7.7	9.0	4.8	7.6	7.0	7.9	7.2	6.9	7.1	7.1
__鉄( 通常の食品：再掲 )	mg	7.5	8.2	4.8	5.5	6.9	7.2	7.2	6.9	7.1	7.1
__鉄( 補助食品：再掲 )	mg	0.1	0.7	0.0	2.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	7.7	5.4	6.3	8.4	9.0	8.5	9.5	7.5	7.0
銅	mg	1.10	1.19	0.74	0.91	1.06	1.06	1.12	1.12	1.03	1.06
ビタミンA	μgRE	565	724	419	443	600	960	539	460	522	493
ビタミンD	μg	7.4	8.4	4.4	5.3	6.7	3.6	6.1	3.4	6.3	4.8
ビタミンE	mg	8.1	32.1	4.7	4.4	6.6	9.1	7.0	9.8	7.0	22.8
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 )	mg	6.7	7.7	4.7	4.1	6.6	7.8	6.9	6.9	6.6	7.1
__ビタミンE( 補助食品：再掲 )	mg	1.4	24.3	0.0	0.4	0.0	1.3	0.0	2.9	0.4	15.2
__ビタミンE( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6
ビタミンK	μg	241	258	142	151	187	227	215	159	214	191
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.88	13.40	0.58	1.41	1.15	4.63	0.86	2.11	0.80	10.23
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	0.81	0.84	0.58	0.64	1.15	1.15	0.85	0.98	0.80	0.96
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.06	12.54	0.00	0.77	0.00	3.49	0.00	1.13	0.00	9.13
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.23	6.00	0.85	1.29	1.25	4.95	1.13	3.26	1.08	7.85
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.11	1.20	0.84	0.68	1.25	1.50	1.13	1.34	1.07	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.11	4.71	0.01	0.61	0.00	3.45	0.00	1.93	0.01	6.56
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.16
ナイアシン	mgNE	13.2	21.2	7.6	12.1	12.1	27.9	12.6	18.6	12.7	23.1
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.05	14.88	0.70	1.35	1.04	5.83	1.01	5.12	0.96	14.49
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.05	1.15	0.70	0.68	1.04	1.17	1.01	1.04	0.96	1.05
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.00	13.52	0.00	0.66	0.00	4.66	0.00	3.98	0.00	13.22
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.22
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	6.9	3.6	2.8	6.4	5.2	5.5	4.7	5.2	3.7
葉酸	μg	298	331	171	173	250	250	271	262	257	272
パントテン酸	mg	5.15	5.42	3.99	3.68	5.96	6.77	5.39	6.12	4.84	4.95
ビタミンC	mg	111	305	62	44	79	152	93	340	90	397
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 )	mg	100	116	58	44	76	58	86	92	75	86
__ビタミンC( 補助食品：再掲 )	mg	9	157	4	0	1	95	5	141	4	288
__ビタミンC( 強化食品：再掲 )	mg	2	32	0	0	2	0	3	107	11	23
コレステロール	mg	301	313	225	186	347	355	399	353	332	354
食物繊維	g	14.6	16.5	9.0	10.6	13.1	17.1	13.0	11.4	12.9	15.5
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.2	2.6	3.2	4.9	3.0	2.2	3.0	3.9
うち不溶性	g	10.6	12.2	6.5	7.4	9.4	11.9	9.6	9.0	9.4	11.2
食塩( ナトリウム×2.54/1000 )	g	10.1	10.7	5.9	9.5	9.5	9.6	9.6	9.9	9.3	11.5
脂肪エネルギー比率	%	26.2	24.6	28.4	30.0	30.3	29.9	29.4	28.3	29.4	27.7
炭水化物エネルギー比率	%	58.6	60.5	57.2	56.3	54.8	54.2	55.4	58.6	55.5	59.3
動物性たんぱく質比率	%	51.4	49.8	54.9	52.7	58.1	61.0	56.9	63.5	53.5	45.9

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化		ビタミンB <sub>6</sub> 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
643	28	556	26	739	42	682	41	863	52	3883	202
1692	1823	1758	1854	1769	2009	1737	1819	1618	1560	1710	1806
62.5	62.5	65.1	67.2	67.7	77.0	67.9	70.8	62.6	58.2	64.9	66.7
33.3	31.4	34.4	36.2	34.7	40.4	34.4	34.4	31.6	28.8	33.7	33.7
53.1	55.6	54.5	54.5	51.0	58.7	45.3	48.7	40.8	36.5	49.2	50.2
25.7	23.4	26.1	27.3	23.9	27.7	21.9	22.5	20.1	17.1	23.8	23.0
229.9	255.9	240.6	260.9	250.2	286.7	257.6	268.9	244.7	245.6	243.2	264.8
2008	2164	2167	2380	2467	2831	2644	2820	2399	2274	2316	2497
470	612	494	597	525	749	584	618	535	549	519	617
468	526	490	538	522	663	577	578	528	507	514	559
0	67	2	53	1	69	4	32	4	42	2	48
1	18	2	6	2	16	3	8	3	0	2	9
217	227	232	264	260	289	276	295	249	240	244	261
893	898	928	994	974	1134	1003	1053	921	880	939	987
7.0	9.2	7.8	8.8	8.4	10.0	8.9	9.8	8.2	8.2	8.0	9.0
6.9	8.0	7.4	7.5	8.2	9.0	8.7	9.4	8.2	7.7	7.8	8.3
0.0	1.0	0.4	1.3	0.1	0.8	0.2	0.2	0.0	0.5	0.1	0.7
0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
7.4	7.4	7.7	7.8	7.8	8.4	7.8	8.5	7.3	6.7	7.6	7.6
1.03	1.14	1.08	1.17	1.18	1.28	1.24	1.35	1.17	1.10	1.13	1.20
536	1009	527	416	571	741	668	692	583	809	574	728
6.3	6.6	6.9	7.6	8.2	10.5	9.3	9.1	8.5	9.2	7.8	8.6
8.4	20.2	7.6	23.5	9.7	49.4	9.3	34.9	8.4	33.6	8.5	33.3
6.3	8.7	6.7	6.1	7.4	8.3	7.3	8.2	6.4	7.3	6.8	7.7
2.1	10.9	0.9	17.4	2.2	40.7	1.9	26.7	1.9	26.4	1.7	25.4
0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
220	247	228	256	274	293	306	286	262	245	255	262
0.81	10.66	0.86	7.13	0.86	15.89	0.88	18.44	0.95	14.82	0.87	13.92
0.77	0.84	0.83	0.77	0.80	0.92	0.82	0.93	0.74	0.69	0.79	0.83
0.04	9.80	0.02	6.36	0.06	14.96	0.06	17.48	0.21	14.13	0.08	13.06
0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.02
1.60	10.36	1.20	3.36	1.15	5.38	1.23	7.70	1.25	4.14	1.26	6.12
1.06	1.25	1.10	1.19	1.15	1.34	1.21	1.20	1.11	1.09	1.12	1.20
0.54	8.89	0.10	2.17	0.01	4.00	0.03	6.39	0.13	3.01	0.14	4.83
0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.12	0.00	0.05	0.00	0.09
13.1	20.8	13.7	19.2	14.8	24.3	14.6	21.5	12.9	19.4	13.7	21.2
0.97	18.13	1.02	7.42	1.15	15.48	1.21	19.61	1.11	14.69	1.08	15.38
0.97	1.05	1.02	1.14	1.15	1.30	1.21	1.26	1.11	1.06	1.08	1.16
0.00	16.68	0.00	6.26	0.00	14.10	0.00	17.94	0.00	13.49	0.00	14.01
0.00	0.40	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	0.41	0.00	0.14	0.00	0.21
5.7	6.5	6.2	7.3	6.7	7.7	7.5	7.9	7.0	6.8	6.5	7.0
258	294	278	287	333	379	372	379	341	326	313	335
4.88	5.19	5.06	5.55	5.32	6.23	5.56	5.41	5.01	4.86	5.14	5.40
90	304	108	315	125	326	148	363	130	232	118	309
75	91	87	81	116	143	140	151	121	112	106	118
13	153	19	211	7	151	9	184	8	93	10	160
2	59	2	22	2	32	0	28	1	27	2	32
297	320	320	346	303	370	284	267	269	270	296	312
12.8	14.4	13.8	14.9	16.4	18.0	17.7	19.9	16.0	15.3	15.2	16.6
3.1	3.7	3.2	3.2	3.6	4.1	3.9	4.2	3.5	3.3	3.4	3.7
9.3	10.1	10.1	10.7	12.0	13.3	13.0	15.1	11.7	11.3	11.1	12.3
9.5	10.0	10.1	10.1	10.9	11.6	11.5	11.6	10.7	9.9	10.4	10.7
27.8	27.4	27.5	26.0	25.6	26.1	23.1	23.1	22.3	20.8	25.5	24.4
57.3	58.7	57.6	59.4	58.9	58.4	61.2	61.3	62.2	64.1	59.2	60.7
51.5	49.4	51.5	53.4	49.4	51.6	48.5	47.4	48.8	47.8	50.2	49.3

第11表の1 ビタミンC補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）  
1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		ビタミンC補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		9080	343	554	5	798	17	440	18	756	24
エネルギー	kcal	1886	2017	1296	1546	1991	2206	2185	2416	1901	2007
たんぱく質	g	69.6	73.9	46.0	56.5	73.6	82.0	79.2	83.9	68.8	65.8
うち動物性	g	37.4	39.7	26.1	35.8	43.6	47.6	46.4	51.6	37.9	33.7
脂質	g	53.9	59.6	41.9	49.7	66.4	75.7	69.9	71.8	61.1	68.7
うち動物性	g	27.1	30.0	22.5	25.2	36.8	45.0	36.5	38.3	30.3	31.4
炭水化物	g	263.9	278.3	179.9	213.0	267.7	295.0	299.7	346.1	256.7	271.5
カリウム	mg	2324	2597	1565	1746	2306	2651	2213	2487	2045	2123
カルシウム	mg	535	671	469	493	709	851	548	597	474	523
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	532	594	465	491	706	816	546	552	472	501
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	70	0	3	0	31	1	39	1	12
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	7	3	0	3	4	1	6	1	10
マグネシウム	mg	248	277	157	165	233	277	237	260	221	216
リン	mg	1001	1084	719	879	1128	1261	1089	1137	947	953
鉄	mg	7.9	9.5	4.9	5.6	7.1	8.8	7.9	7.8	7.4	7.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.9	8.6	4.8	4.7	7.0	8.3	7.8	7.6	7.3	6.8
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.8	0.0	0.8	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.4
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	8.4	5.5	6.3	8.8	9.7	9.9	10.3	8.4	7.7
銅	mg	1.18	1.24	0.73	0.73	1.09	1.19	1.25	1.31	1.10	1.08
ビタミンA	μgRE	593	685	465	484	634	774	559	530	514	610
ビタミンD	μg	7.8	8.3	4.3	5.8	6.4	4.4	7.0	8.0	6.4	5.8
ビタミンE	mg	7.7	38.8	4.8	5.4	6.7	9.4	7.5	26.0	7.4	24.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	8.3	4.8	5.3	6.7	8.0	7.4	7.6	6.9	8.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.8	30.2	0.0	0.1	0.0	1.5	0.0	18.0	0.6	15.5
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.5
ビタミンK	μg	245	260	139	103	190	305	229	205	218	201
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.31	6.08	0.60	1.82	1.20	2.61	1.04	3.97	1.07	4.38
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.91	0.59	0.64	1.20	1.13	0.98	1.06	0.87	0.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.44	5.15	0.00	1.18	0.00	1.48	0.05	2.91	0.20	3.39
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.27	6.52	0.87	2.47	1.32	3.04	1.27	3.60	1.26	4.24
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.30	0.87	1.00	1.32	1.51	1.23	1.33	1.13	1.11
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.10	5.16	0.00	1.47	0.00	1.53	0.03	2.23	0.13	2.90
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.22
ナイアシン	mgNE	14.7	18.7	7.7	20.0	12.4	19.1	14.1	18.1	13.9	14.4
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.49	8.05	0.71	2.33	1.07	3.05	1.21	5.46	1.30	6.35
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.25	0.71	0.91	1.07	1.29	1.14	1.19	1.02	1.00
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.35	6.68	0.00	1.16	0.00	1.74	0.07	4.03	0.27	5.17
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.12	0.00	0.26	0.00	0.02	0.00	0.24	0.00	0.18
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.1	3.9	8.3	6.3	4.7	6.1	6.6	5.4	4.4
葉酸	μg	305	335	172	184	250	308	275	254	263	271
パントテン酸	mg	5.48	5.88	4.12	4.93	6.25	7.14	6.08	6.16	5.18	5.25
ビタミンC	mg	97	528	56	267	74	294	84	620	74	570
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	116	56	45	74	88	84	77	74	92
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	330	0	204	0	136	0	213	0	282
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	83	0	18	0	70	0	330	0	196
コレステロール	mg	322	356	224	222	354	407	424	438	350	347
食物繊維	g	14.7	16.8	9.0	9.9	13.3	17.1	13.7	14.3	13.0	13.8
うち水溶性	g	3.4	3.7	2.2	2.6	3.4	4.3	3.2	2.8	3.0	3.3
うち不溶性	g	10.7	12.3	6.4	6.6	9.5	12.0	10.0	10.0	9.5	10.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	10.8	6.1	6.3	9.7	10.1	10.5	11.3	10.3	9.4
脂肪エネルギー比率	%	25.5	26.2	28.6	30.4	29.9	31.2	28.7	26.1	28.5	30.4
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	59.0	57.2	55.3	55.2	53.7	56.6	60.3	56.8	56.3
動物性たんぱく質比率	%	52.1	53.0	55.1	61.7	58.4	58.7	56.9	58.0	53.2	50.9



( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1198	56	1054	47	1426	57	1286	55	1568	64	7288	303
1918	1997	1959	2054	1983	2179	1921	1950	1759	1797	1901	1990
69.0	68.5	70.7	74.1	73.5	81.7	73.4	74.6	66.7	70.2	70.4	73.1
37.4	36.2	38.1	39.8	38.6	44.3	37.8	37.5	33.6	37.7	37.1	38.6
57.7	62.3	57.4	62.9	54.2	64.8	48.5	51.5	42.6	46.8	52.5	58.2
28.9	29.9	28.1	29.8	26.3	32.9	23.9	25.7	21.1	24.8	25.9	28.7
261.2	268.7	266.4	269.2	273.5	295.6	278.6	280.0	264.5	260.8	267.7	274.4
2130	2167	2230	2529	2501	2938	2711	2965	2498	2664	2390	2615
473	624	486	644	525	801	580	704	548	630	520	668
472	539	484	565	523	686	575	608	544	565	517	586
0	73	1	75	1	101	2	91	2	63	1	75
1	12	2	4	1	14	2	5	2	2	2	8
234	234	245	290	273	308	287	310	263	283	258	279
966	982	990	1092	1044	1207	1067	1112	977	1037	1003	1074
7.4	8.7	7.9	10.3	8.6	10.5	9.1	10.7	8.5	9.5	8.3	9.7
7.4	7.6	7.7	9.0	8.5	9.5	9.0	9.8	8.5	9.0	8.2	8.8
0.0	1.0	0.2	1.3	0.1	0.8	0.1	0.8	0.0	0.6	0.1	0.8
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
8.3	8.1	8.5	8.2	8.6	8.9	8.5	8.6	7.8	7.7	8.3	8.3
1.14	1.12	1.17	1.29	1.27	1.32	1.33	1.36	1.24	1.20	1.22	1.24
588	603	602	596	563	815	684	716	615	746	600	693
6.9	5.5	7.6	8.0	8.7	11.0	10.1	9.4	9.0	10.1	8.3	8.6
6.8	46.4	7.4	30.4	8.8	62.9	9.2	36.3	8.2	38.4	8.1	41.7
6.7	7.9	6.9	7.9	7.4	10.3	7.7	7.9	6.7	8.0	7.1	8.4
0.1	38.1	0.5	22.4	1.4	52.3	1.5	28.3	1.5	29.9	1.0	33.0
0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.3
230	214	231	275	270	320	311	274	274	262	261	264
0.95	9.75	1.15	4.34	1.60	5.82	1.53	9.93	1.77	3.56	1.40	6.47
0.85	0.89	0.90	0.84	0.86	1.04	0.86	0.92	0.79	0.79	0.85	0.89
0.09	8.85	0.25	3.46	0.74	4.78	0.67	8.99	0.98	2.76	0.55	5.55
0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02
1.18	12.51	1.22	4.58	1.35	4.71	1.36	8.87	1.33	5.21	1.29	6.96
1.12	1.22	1.15	1.26	1.20	1.45	1.26	1.30	1.16	1.28	1.17	1.29
0.06	11.18	0.07	3.32	0.15	3.23	0.09	7.54	0.17	3.85	0.12	5.60
0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.09	0.00	0.07
14.9	18.0	15.5	19.5	16.9	20.9	16.4	19.8	14.7	17.2	15.5	18.7
1.14	13.05	1.28	5.26	1.81	7.87	1.90	13.44	1.91	4.40	1.61	8.58
1.07	1.05	1.11	1.29	1.25	1.37	1.28	1.36	1.19	1.32	1.17	1.26
0.07	11.78	0.17	3.95	0.56	6.45	0.60	12.06	0.72	2.87	0.43	7.21
0.00	0.22	0.00	0.02	0.00	0.05	0.01	0.02	0.00	0.21	0.00	0.12
6.4	5.9	7.2	7.5	7.6	7.9	8.4	7.8	7.5	8.2	7.3	7.2
273	270	292	334	336	370	381	398	353	372	323	344
5.29	5.36	5.38	6.05	5.61	6.37	5.86	5.86	5.31	5.68	5.46	5.80
76	515	84	571	109	501	134	619	125	495	104	540
76	89	84	97	109	133	134	168	125	125	104	121
0	332	0	437	0	290	0	406	0	331	0	349
0	94	0	37	0	78	0	45	0	39	0	70
325	340	340	364	333	378	309	342	282	333	319	350
13.3	13.7	13.8	16.1	16.2	18.3	17.8	20.4	16.5	18.1	15.4	17.1
3.1	3.4	3.2	3.5	3.5	4.0	3.9	4.2	3.7	4.0	3.5	3.8
9.7	9.8	10.0	11.7	11.8	13.5	13.1	15.3	12.1	13.1	11.3	12.5
10.5	9.9	11.0	9.7	11.8	12.6	12.2	11.6	11.3	10.9	11.3	10.8
26.9	27.9	26.1	27.5	24.5	26.5	22.5	23.1	21.5	23.0	24.6	25.9
58.6	58.2	59.3	57.8	60.5	58.3	62.0	61.5	63.2	61.3	60.5	59.3
52.3	52.9	52.5	53.2	50.8	53.8	49.4	49.8	48.7	52.1	50.8	52.2

第 11 表の 2 ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		ビタミンC補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4313	130	274	2	412	10	227	12	360	7
エネルギー	kcal	2091	2227	1351	1613	2075	2266	2506	2551	2111	2169
たんぱく質	g	75.5	79.9	47.5	62.9	76.3	82.5	88.3	89.2	74.4	77.6
うち動物性	g	41.1	43.9	27.0	39.4	45.3	46.9	51.7	54.4	40.9	41.3
脂質	g	58.0	64.2	44.0	39.7	68.3	78.2	78.5	75.4	65.9	74.8
うち動物性	g	29.9	32.5	24.4	17.0	38.2	45.7	41.4	42.0	33.0	37.9
炭水化物	g	290.0	302.0	187.0	245.0	281.3	304.7	348.6	365.7	288.3	280.5
カリウム	mg	2408	2634	1576	1704	2393	2556	2371	2618	2095	1900
カルシウム	mg	547	672	488	161	749	881	590	632	475	436
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	545	580	486	161	744	839	587	573	472	414
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	86	0	0	1	35	2	59	1	21
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	5	2	0	4	7	1	0	2	0
マグネシウム	mg	262	290	157	164	242	280	258	281	231	230
リン	mg	1074	1138	743	803	1177	1279	1199	1191	1007	993
鉄	mg	8.2	9.9	4.9	6.2	7.3	9.1	8.5	8.3	7.7	8.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.2	9.0	4.8	6.2	7.2	8.6	8.4	8.1	7.6	7.2
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.3	0.1	1.4
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	9.2	5.7	6.6	9.2	9.8	11.2	10.9	9.3	9.3
銅	mg	1.27	1.29	0.72	0.83	1.12	1.18	1.38	1.40	1.19	1.21
ビタミンA	μgRE	622	669	511	556	666	745	575	593	513	506
ビタミンD	μg	8.3	8.3	4.1	9.4	6.1	3.8	7.8	9.6	6.4	8.8
ビタミンE	mg	7.8	34.3	4.8	6.2	6.8	9.8	8.0	33.8	8.2	18.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.2	8.3	4.8	6.2	6.8	7.8	7.9	7.7	7.2	7.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.6	26.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	26.1	1.0	11.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
ビタミンK	μg	250	262	136	131	195	284	240	236	222	239
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.43	6.51	0.60	3.52	1.25	2.24	1.21	5.16	1.26	1.27
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.99	0.60	0.62	1.24	1.11	1.11	1.17	0.95	1.00
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.48	5.53	0.00	2.90	0.00	1.13	0.09	3.99	0.32	0.27
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.38	5.15	0.90	3.43	1.40	2.71	1.40	4.09	1.42	1.53
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.32	0.90	0.80	1.39	1.48	1.33	1.38	1.20	1.03
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.14	3.79	0.00	2.63	0.00	1.23	0.07	2.71	0.23	0.33
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17
ナイアシン	mgNE	16.2	20.5	7.9	32.7	12.7	17.1	15.5	18.7	14.9	15.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.62	8.29	0.72	4.63	1.11	2.39	1.39	6.35	1.53	1.50
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.36	0.72	1.13	1.11	1.26	1.26	1.30	1.09	1.05
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.40	6.82	0.00	2.85	0.00	1.09	0.13	4.72	0.44	0.23
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.12	0.00	0.65	0.00	0.04	0.00	0.33	0.00	0.21
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	7.3	4.3	13.4	6.3	4.5	6.6	7.6	5.7	4.6
葉酸	μg	314	342	173	240	251	308	278	261	269	262
パントテン酸	mg	5.85	6.16	4.27	4.01	6.54	7.00	6.71	6.41	5.55	5.30
ビタミンC	mg	95	491	53	91	72	266	82	675	74	251
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	95	108	53	46	72	88	82	75	74	61
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	300	0	11	0	144	0	189	0	176
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	83	0	35	0	34	0	411	0	14
コレステロール	mg	346	379	222	262	363	380	447	473	370	317
食物繊維	g	14.9	16.8	9.0	9.5	13.6	16.9	14.2	15.9	13.0	12.8
うち水溶性	g	3.4	3.6	2.2	2.3	3.5	4.0	3.4	3.0	3.0	2.7
うち不溶性	g	10.9	12.2	6.4	5.9	9.7	11.9	10.3	10.7	9.5	9.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.6	11.3	6.3	6.3	9.9	9.7	11.5	12.0	11.2	8.2
脂肪エネルギー比率	%	24.8	25.5	28.9	24.5	29.5	31.3	28.1	25.6	27.7	30.3
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	60.1	57.1	60.8	55.6	54.0	57.7	60.8	58.2	55.1
動物性たんぱく質比率	%	52.9	54.2	55.5	60.0	58.7	57.8	56.9	55.7	53.0	54.6

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
563	20	506	13	683	19	597	21	691	26	3400	106
2178	2225	2178	2548	2221	2342	2136	2064	1944	2011	2125	2198
76.5	76.0	77.1	82.2	80.1	83.8	79.8	76.4	72.5	78.2	76.8	78.9
42.1	40.6	42.2	48.3	43.1	43.6	41.7	40.9	36.6	42.1	41.0	42.6
63.3	66.7	60.8	71.3	57.9	67.2	52.1	57.2	45.4	50.5	56.5	62.0
32.9	32.7	30.4	31.3	29.2	33.1	26.3	29.0	22.9	25.9	28.6	30.5
296.9	294.2	293.9	323.1	298.9	304.1	303.4	281.3	289.1	292.5	295.5	295.6
2274	2090	2307	2714	2540	2979	2803	2725	2635	2995	2480	2661
480	632	481	755	526	791	580	709	571	583	525	666
479	513	480	596	525	650	576	576	569	557	523	565
0	101	0	150	0	135	2	134	1	26	1	96
1	18	1	9	1	7	2	0	1	0	1	6
253	238	261	319	288	338	302	290	282	316	273	295
1052	1039	1064	1177	1123	1226	1143	1125	1054	1128	1080	1125
7.9	8.6	8.1	12.2	8.9	11.4	9.5	10.7	9.0	9.8	8.6	10.2
7.9	7.8	8.1	10.2	8.9	10.1	9.5	9.2	9.0	9.5	8.6	9.2
0.0	0.9	0.0	1.7	0.0	1.0	0.0	1.5	0.0	0.3	0.0	1.0
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
9.3	9.0	9.3	9.1	9.5	9.8	9.3	8.8	8.4	8.4	9.2	9.0
1.26	1.11	1.27	1.43	1.37	1.43	1.43	1.30	1.34	1.32	1.32	1.30
631	475	684	949	560	707	708	609	647	755	629	672
7.6	4.7	8.4	9.0	9.3	9.7	11.0	11.1	9.6	8.4	8.9	8.6
7.2	37.1	7.6	46.0	8.8	46.1	9.1	32.5	7.9	35.1	8.2	37.2
7.1	7.1	7.2	9.7	7.4	10.1	8.0	7.8	7.1	8.3	7.4	8.4
0.1	29.6	0.3	36.3	1.4	36.1	1.0	24.7	0.7	26.9	0.8	28.7
0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
241	181	236	286	267	352	317	263	289	265	267	265
1.09	12.05	1.38	4.53	1.73	6.97	1.61	9.48	1.86	4.43	1.53	7.13
0.94	1.01	0.98	0.91	0.92	1.14	0.92	0.84	0.85	0.89	0.92	0.96
0.15	11.03	0.39	3.60	0.81	5.82	0.69	8.64	1.02	3.54	0.61	6.16
0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1.29	3.58	1.32	5.79	1.45	6.57	1.46	9.77	1.50	3.78	1.41	5.53
1.19	1.19	1.20	1.40	1.26	1.38	1.33	1.35	1.23	1.35	1.24	1.31
0.10	2.35	0.12	4.39	0.18	5.19	0.13	8.41	0.27	2.34	0.17	4.17
0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.09	0.00	0.04
16.9	20.0	17.4	24.2	19.0	21.8	18.2	20.6	16.5	20.6	17.3	20.8
1.30	11.90	1.46	7.36	1.99	9.05	2.05	15.42	2.07	4.96	1.78	9.14
1.19	1.10	1.22	1.53	1.35	1.43	1.38	1.39	1.30	1.55	1.27	1.38
0.11	10.72	0.24	5.79	0.63	7.62	0.68	14.02	0.77	3.17	0.50	7.67
0.00	0.08	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.24	0.00	0.10
7.2	6.2	8.3	9.8	8.7	8.3	9.5	7.7	8.2	7.3	8.1	7.5
289	257	308	410	340	368	392	377	371	406	335	356
5.77	5.38	5.75	6.73	5.93	6.22	6.21	6.12	5.70	6.40	5.84	6.09
77	480	81	456	101	453	128	659	131	506	102	499
77	76	81	103	101	98	128	169	131	134	102	115
0	299	0	353	0	281	0	427	0	352	0	333
0	105	0	0	0	74	0	64	0	19	0	51
359	330	361	451	366	368	342	393	300	358	347	370
13.9	12.5	13.9	16.4	15.9	18.1	18.0	17.6	17.3	20.9	15.6	17.1
3.2	3.0	3.2	3.6	3.4	3.7	4.0	3.6	3.9	4.5	3.5	3.7
10.1	9.0	10.1	11.5	11.7	13.1	13.3	13.3	12.7	15.5	11.4	12.5
11.6	10.4	12.0	10.9	12.7	13.9	12.9	11.1	12.1	11.9	12.2	11.4
25.8	26.8	24.8	25.3	23.3	25.5	21.8	24.4	20.8	21.9	23.6	24.9
59.9	59.3	60.8	61.5	62.1	60.0	63.1	60.6	64.2	62.9	61.7	60.5
53.3	54.7	53.5	58.8	52.4	51.9	50.4	52.8	48.8	51.7	51.7	53.6

第 11 表の 3 ビタミン C 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
		ビタミンC補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4767	213	280	3	386	7	213	6	396	17
エネルギー	kcal	1701	1889	1242	1501	1902	2120	1843	2146	1710	1941
たんぱく質	g	64.3	70.2	44.6	52.3	70.7	81.2	69.5	73.3	63.7	60.9
うち動物性	g	34.1	37.1	25.2	33.4	41.8	48.5	40.6	46.2	35.2	30.6
脂質	g	50.1	56.8	39.7	56.4	64.4	72.2	60.7	64.5	56.7	66.2
うち動物性	g	24.6	28.4	20.7	30.7	35.3	44.0	31.2	31.0	27.9	28.7
炭水化物	g	240.2	263.9	172.9	191.6	253.2	281.2	247.7	306.9	227.9	267.8
カリウム	mg	2247	2574	1554	1773	2213	2787	2046	2223	1998	2216
カルシウム	mg	524	671	449	715	666	809	503	528	472	560
__カルシウム( 通常の食品：再掲 )	mg	521	602	445	711	665	784	503	509	472	537
__カルシウム( 補助食品：再掲 )	mg	1	60	0	4	0	25	0	0	0	9
__カルシウム( 強化食品：再掲 )	mg	2	8	4	0	1	0	0	18	0	14
マグネシウム	mg	236	268	156	166	223	273	215	219	212	211
リン	mg	935	1051	696	930	1075	1235	972	1028	893	937
鉄	mg	7.7	9.2	4.8	5.1	7.0	8.2	7.2	6.7	7.1	6.6
__鉄( 通常の食品：再掲 )	mg	7.5	8.4	4.8	3.7	6.9	7.9	7.2	6.7	7.1	6.6
__鉄( 補助食品：再掲 )	mg	0.1	0.7	0.0	1.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	7.9	5.4	6.0	8.4	9.6	8.5	9.0	7.5	7.1
銅	mg	1.10	1.20	0.74	0.66	1.05	1.20	1.12	1.13	1.03	1.03
ビタミンA	μgRE	566	696	419	436	600	816	541	405	516	652
ビタミンD	μg	7.4	8.4	4.4	3.4	6.7	5.2	6.1	4.7	6.3	4.6
ビタミンE	mg	7.6	41.5	4.7	5.0	6.5	8.9	6.9	10.4	6.7	26.4
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 )	mg	6.6	8.3	4.7	4.7	6.5	8.2	6.9	7.4	6.5	8.5
__ビタミンE( 補助食品：再掲 )	mg	1.0	32.8	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	1.9	0.2	17.3
__ビタミンE( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.6
ビタミンK	μg	241	259	142	85	185	335	216	143	215	185
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.21	5.82	0.59	0.69	1.15	3.15	0.86	1.59	0.90	5.67
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	0.81	0.86	0.58	0.66	1.15	1.16	0.85	0.84	0.80	0.82
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.40	4.92	0.01	0.03	0.00	1.99	0.00	0.75	0.10	4.68
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.17	7.36	0.84	1.83	1.25	3.51	1.13	2.63	1.12	5.35
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.11	1.28	0.84	1.13	1.25	1.54	1.13	1.23	1.07	1.15
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.06	6.00	0.00	0.70	0.00	1.97	0.00	1.28	0.05	3.96
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.24
ナイアシン	mgNE	13.3	17.5	7.6	11.5	12.1	22.0	12.6	16.8	13.0	13.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.36	7.91	0.70	0.80	1.03	4.01	1.01	3.69	1.08	8.35
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.05	1.19	0.69	0.76	1.03	1.35	1.01	0.97	0.96	0.98
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.31	6.60	0.00	0.03	0.00	2.66	0.00	2.65	0.12	7.20
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.16
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	6.9	3.6	5.0	6.4	4.9	5.5	4.6	5.2	4.3
葉酸	μg	298	331	171	147	249	308	271	241	257	275
パントテン酸	mg	5.13	5.71	3.97	5.54	5.95	7.33	5.40	5.68	4.83	5.24
ビタミンC	mg	100	551	58	384	76	334	86	509	74	702
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 )	mg	100	120	58	44	76	88	86	80	74	105
__ビタミンC( 補助食品：再掲 )	mg	0	348	0	333	0	125	0	261	0	326
__ビタミンC( 強化食品：再掲 )	mg	0	83	0	7	0	120	0	168	0	271
コレステロール	mg	300	342	225	195	345	445	399	368	332	360
食物繊維	g	14.6	16.8	9.0	10.2	13.0	17.2	13.0	11.1	12.9	14.1
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.1	2.8	3.2	4.7	3.0	2.3	3.0	3.5
うち不溶性	g	10.6	12.3	6.5	7.1	9.4	12.1	9.6	8.6	9.4	10.1
食塩( ナトリウム×2.54/1000 )	g	10.1	10.4	5.9	6.3	9.4	10.6	9.6	9.7	9.3	9.8
脂肪エネルギー比率	%	26.1	26.7	28.3	34.3	30.3	31.1	29.4	27.0	29.3	30.4
炭水化物エネルギー比率	%	58.7	58.3	57.3	51.7	54.8	53.3	55.4	59.2	55.6	56.9
動物性たんぱく質比率	%	51.3	52.3	54.8	62.9	58.1	60.0	56.9	62.6	53.5	49.3

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
635	36	548	34	743	38	689	34	877	38	3888	197
1687	1870	1756	1865	1765	2097	1735	1879	1613	1650	1706	1878
62.4	64.3	64.8	71.0	67.5	80.6	67.8	73.5	62.2	64.8	64.8	70.0
33.2	33.7	34.3	36.6	34.5	44.6	34.4	35.3	31.3	34.7	33.6	36.5
52.8	59.9	54.2	59.7	50.8	63.7	45.4	48.0	40.4	44.3	48.9	56.1
25.5	28.3	26.0	29.2	23.7	32.8	21.8	23.6	19.7	24.1	23.5	27.8
229.7	254.5	241.0	248.6	250.2	291.3	257.2	279.2	245.0	239.2	243.4	263.0
2003	2209	2159	2459	2464	2918	2631	3113	2390	2437	2311	2590
468	619	492	602	524	806	580	701	530	662	516	669
466	553	488	553	521	704	575	627	525	571	513	597
0	58	1	46	1	85	3	65	3	87	1	64
2	8	2	2	2	17	3	9	3	3	2	9
217	231	231	280	260	293	275	322	248	261	244	271
890	950	923	1059	972	1197	1001	1103	917	975	936	1047
7.0	8.8	7.8	9.6	8.4	10.0	8.8	10.7	8.1	9.3	8.0	9.4
6.9	7.6	7.3	8.5	8.2	9.2	8.7	10.1	8.1	8.6	7.8	8.6
0.0	1.1	0.4	1.1	0.1	0.7	0.2	0.3	0.0	0.8	0.1	0.7
0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
7.4	7.7	7.7	7.8	7.8	8.4	7.8	8.4	7.2	7.3	7.6	7.8
1.03	1.13	1.07	1.23	1.18	1.27	1.24	1.40	1.16	1.13	1.13	1.21
549	674	526	460	566	868	664	782	590	740	575	704
6.3	6.0	6.9	7.7	8.1	11.6	9.4	8.3	8.4	11.3	7.8	8.7
6.5	51.5	7.4	24.4	8.8	71.3	9.3	38.6	8.5	40.7	8.0	44.2
6.3	8.3	6.6	7.2	7.3	10.4	7.4	8.0	6.4	7.7	6.8	8.4
0.2	42.9	0.7	17.1	1.4	60.4	2.0	30.6	2.0	32.0	1.2	35.4
0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4
220	232	226	273	273	304	306	281	261	261	255	263
0.81	8.47	0.94	4.26	1.48	5.25	1.47	10.21	1.69	2.96	1.28	6.12
0.77	0.82	0.82	0.82	0.80	0.98	0.82	0.97	0.74	0.73	0.79	0.86
0.04	7.64	0.11	3.41	0.68	4.25	0.65	9.20	0.95	2.22	0.49	5.23
0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.04	0.00	0.01	0.00	0.03
1.09	17.47	1.13	4.12	1.26	3.78	1.27	8.31	1.20	6.19	1.19	7.72
1.05	1.23	1.10	1.21	1.14	1.48	1.20	1.27	1.11	1.23	1.12	1.28
0.03	16.08	0.03	2.91	0.12	2.24	0.06	7.00	0.10	4.88	0.07	6.37
0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.06	0.01	0.03	0.00	0.08	0.00	0.08
13.2	16.9	13.8	17.7	15.0	20.5	14.8	19.3	13.2	14.8	13.9	17.5
1.00	13.69	1.11	4.46	1.65	7.29	1.76	12.22	1.79	4.02	1.46	8.28
0.97	1.03	1.02	1.20	1.15	1.34	1.21	1.35	1.11	1.16	1.08	1.19
0.03	12.37	0.10	3.25	0.50	5.86	0.53	10.85	0.68	2.67	0.38	6.96
0.00	0.29	0.00	0.02	0.00	0.08	0.02	0.02	0.00	0.19	0.00	0.13
5.7	5.7	6.2	6.6	6.7	7.7	7.5	7.9	6.9	8.8	6.5	7.1
258	278	277	304	333	371	371	412	340	349	313	337
4.87	5.35	5.04	5.78	5.32	6.44	5.55	5.69	5.00	5.18	5.12	5.65
75	534	87	614	116	525	139	594	121	488	106	562
75	96	87	95	116	150	139	168	121	119	106	124
0	350	0	469	0	294	0	392	0	317	0	359
0	89	0	51	0	80	0	34	0	53	0	80
295	346	321	331	303	382	281	310	267	316	295	340
12.8	14.4	13.8	16.0	16.4	18.4	17.6	22.2	15.9	16.2	15.2	17.1
3.0	3.6	3.2	3.5	3.6	4.1	3.8	4.6	3.5	3.7	3.4	3.9
9.3	10.2	10.0	11.8	12.0	13.7	12.9	16.5	11.7	11.5	11.1	12.5
9.5	9.6	10.1	9.3	10.9	11.9	11.5	11.9	10.7	10.2	10.5	10.5
27.8	28.5	27.3	28.3	25.6	27.0	23.2	22.3	22.1	23.8	25.4	26.4
57.4	57.6	57.8	56.4	59.0	57.4	61.1	62.1	62.4	60.2	59.3	58.6
51.4	51.9	51.6	51.1	49.3	54.8	48.5	47.9	48.6	52.4	50.1	51.5

第 12 表の 1 ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）  
1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
		ビタミンE補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		9139	284	558	1	809	6	449	9	764	16
エネルギー	kcal	1888	1985	1297	1687	1994	2242	2194	2212	1902	1997
たんぱく質	g	69.7	73.3	46.1	52.8	73.8	78.9	79.5	73.1	68.7	68.1
うち動物性	g	37.4	39.4	26.2	28.1	43.7	45.6	46.7	41.3	37.8	38.7
脂質	g	54.0	55.4	41.9	48.1	66.5	74.1	70.2	56.0	61.3	65.4
うち動物性	g	27.2	27.6	22.5	25.0	37.0	39.4	36.7	27.6	30.3	35.6
炭水化物	g	263.9	280.6	180.0	254.6	267.9	310.9	300.7	341.9	256.8	274.5
カリウム	mg	2323	2666	1567	1351	2313	2368	2225	2204	2042	2287
カルシウム	mg	536	681	469	424	711	876	547	685	475	497
__カルシウム( 通常の食品：再掲 )	mg	533	589	466	412	708	778	546	594	473	449
__カルシウム( 補助食品：再掲 )	mg	1	83	0	13	0	88	1	78	0	48
__カルシウム( 強化食品：再掲 )	mg	2	9	3	0	2	10	1	12	1	0
マグネシウム	mg	248	281	157	155	233	248	238	233	221	224
リン	mg	1001	1084	720	767	1130	1253	1092	1041	947	972
鉄	mg	7.9	10.2	4.9	9.0	7.1	8.5	7.9	7.2	7.3	9.1
__鉄( 通常の食品：再掲 )	mg	7.9	8.8	4.8	4.8	7.1	7.2	7.8	6.9	7.3	7.2
__鉄( 補助食品：再掲 )	mg	0.0	1.3	0.0	4.2	0.0	1.3	0.0	0.3	0.0	1.9
__鉄( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.2	8.6	5.5	6.0	8.8	9.0	9.9	8.6	8.3	8.7
銅	mg	1.18	1.28	0.73	0.88	1.09	1.00	1.26	1.25	1.10	1.13
ビタミンA	μgRE	594	668	465	416	636	714	558	526	516	587
ビタミンD	μg	7.8	8.9	4.3	5.4	6.4	4.2	7.0	8.6	6.4	5.4
ビタミンE	mg	6.9	71.4	4.8	3.8	6.7	11.1	7.5	45.0	6.9	58.3
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 )	mg	6.9	8.2	4.8	3.1	6.7	6.8	7.5	7.1	6.9	8.0
__ビタミンE( 補助食品：再掲 )	mg	0.0	62.7	0.0	0.7	0.0	4.2	0.0	37.2	0.0	49.6
__ビタミンE( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.7
ビタミンK	μg	245	262	139	63	193	164	229	167	218	184
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.10	13.92	0.61	0.75	1.23	1.69	1.08	5.27	1.05	7.09
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	0.87	0.90	0.59	0.65	1.20	1.02	0.99	0.90	0.87	0.91
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.23	13.01	0.01	0.10	0.03	0.67	0.07	4.37	0.18	6.09
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.09
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.34	5.32	0.88	0.87	1.35	2.16	1.31	4.01	1.33	2.74
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.17	1.29	0.87	0.77	1.32	1.46	1.23	1.42	1.13	1.16
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.16	4.01	0.01	0.10	0.03	0.70	0.07	2.51	0.19	1.55
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.01	0.04
ナイアシン	mgNE	14.8	17.1	7.9	9.0	12.6	9.9	14.3	13.0	13.9	14.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.36	13.56	0.72	0.84	1.11	2.03	1.29	5.36	1.33	7.45
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.13	1.27	0.71	0.74	1.08	1.10	1.14	1.04	1.02	1.10
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.22	12.26	0.01	0.10	0.03	0.93	0.14	4.32	0.30	6.29
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.8	4.0	3.2	6.3	3.9	6.1	8.1	5.4	4.7
葉酸	μg	305	346	172	119	251	251	275	249	262	298
パントテン酸	mg	5.48	5.90	4.13	4.50	6.27	6.78	6.09	5.70	5.17	5.53
ビタミンC	mg	107	306	58	48	78	155	100	365	83	404
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 )	mg	97	121	56	48	74	64	84	79	74	119
__ビタミンC( 補助食品：再掲 )	mg	7	168	2	0	2	91	4	222	4	216
__ビタミンC( 強化食品：再掲 )	mg	3	16	0	0	1	0	12	64	5	69
コレステロール	mg	322	341	224	161	354	508	426	355	349	364
食物繊維	g	14.7	17.1	9.0	12.5	13.4	14.0	13.7	14.0	13.0	13.8
うち水溶性	g	3.4	3.8	2.2	3.4	3.4	3.6	3.2	3.1	3.0	3.1
うち不溶性	g	10.8	12.5	6.4	9.1	9.6	10.0	10.0	10.2	9.5	10.1
食塩( ナトリウム×2.54/1000 )	g	10.8	11.1	6.1	8.7	9.7	8.4	10.6	10.4	10.2	9.3
脂肪エネルギー比率	%	25.5	24.8	28.6	25.6	29.9	29.6	28.7	22.5	28.6	28.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	60.3	57.1	61.8	55.2	56.4	56.5	64.2	56.8	58.3
動物性たんぱく質比率	%	52.1	52.5	55.2	53.1	58.4	57.0	57.0	53.2	53.1	56.5

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1216	38	1070	31	1417	66	1287	54	1569	63	7323	268
1917	2046	1961	2025	1984	2151	1925	1859	1759	1809	1902	1973
69.0	68.9	70.9	70.1	73.4	82.7	73.5	71.1	66.7	70.9	70.4	73.3
37.4	35.5	38.2	39.2	38.6	44.4	37.8	37.8	33.7	37.5	37.0	39.2
57.8	62.0	57.6	58.0	54.4	59.1	48.5	52.0	42.7	44.9	52.6	55.0
29.0	29.3	28.1	29.9	26.5	29.0	24.0	24.3	21.2	23.5	25.9	27.3
261.0	278.8	266.4	269.1	273.0	304.1	279.3	263.5	264.2	268.0	267.6	278.0
2126	2317	2236	2488	2494	3021	2724	2662	2492	2810	2388	2694
475	654	487	707	523	793	584	613	547	658	521	678
473	532	485	577	521	695	578	544	544	574	518	585
0	100	1	111	1	85	3	68	1	81	1	84
1	23	1	19	1	13	3	0	2	3	2	9
233	251	246	272	273	319	289	280	263	291	258	284
966	989	993	1046	1042	1219	1068	1077	977	1046	1003	1082
7.4	9.8	7.9	12.5	8.6	10.8	9.2	9.2	8.5	10.3	8.3	10.3
7.4	8.1	7.7	8.5	8.5	9.8	9.1	8.5	8.5	9.3	8.2	8.9
0.0	1.4	0.1	3.8	0.1	0.8	0.1	0.7	0.0	0.9	0.1	1.3
0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
8.3	8.3	8.4	8.6	8.5	9.7	8.5	8.3	7.8	8.1	8.3	8.6
1.14	1.17	1.17	1.25	1.27	1.41	1.33	1.27	1.24	1.29	1.22	1.28
587	620	604	516	567	684	687	655	613	809	601	673
6.8	6.5	7.7	6.5	8.7	10.8	10.1	11.1	9.0	9.3	8.3	9.1
6.7	68.8	7.0	59.0	7.4	85.8	7.7	74.0	6.7	75.7	7.1	73.9
6.7	7.9	7.0	6.9	7.4	9.3	7.7	8.5	6.7	8.1	7.1	8.3
0.0	59.9	0.0	52.0	0.0	76.0	0.0	65.5	0.0	66.7	0.0	65.1
0.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.5
230	197	233	240	269	338	311	281	273	263	260	268
1.06	10.10	1.05	9.56	1.08	16.53	1.11	20.06	1.32	14.72	1.13	14.53
0.85	0.88	0.90	0.81	0.86	1.08	0.87	0.86	0.78	0.80	0.85	0.90
0.21	9.21	0.14	8.71	0.22	15.45	0.24	19.20	0.53	13.92	0.27	13.62
0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
1.39	11.15	1.28	4.20	1.34	4.39	1.55	4.38	1.33	5.34	1.37	5.45
1.12	1.25	1.15	1.21	1.20	1.40	1.27	1.25	1.16	1.27	1.17	1.28
0.27	9.83	0.13	3.00	0.14	2.98	0.28	3.13	0.17	4.05	0.20	4.15
0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02
15.0	16.8	15.7	16.1	16.9	21.4	16.5	16.8	14.7	15.4	15.6	17.4
1.42	9.66	1.24	8.55	1.36	16.71	1.69	18.67	1.50	14.72	1.44	14.14
1.07	1.07	1.12	1.22	1.24	1.41	1.29	1.27	1.19	1.37	1.17	1.28
0.34	8.53	0.13	7.33	0.11	15.26	0.38	17.39	0.30	13.33	0.26	12.83
0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01	0.02
6.4	6.7	7.2	6.9	7.6	8.6	8.4	8.5	7.5	8.5	7.2	7.9
272	274	293	321	336	377	382	366	353	391	323	352
5.29	5.53	5.40	5.71	5.61	6.44	5.86	5.84	5.31	5.77	5.46	5.89
87	360	98	337	115	300	147	306	135	250	115	308
76	86	84	100	108	132	135	145	125	135	104	124
8	241	13	205	4	167	11	160	9	105	8	169
3	33	1	32	3	0	2	2	1	9	2	15
325	354	340	369	334	350	311	299	282	324	320	337
13.3	14.3	13.8	15.9	16.1	18.7	18.0	16.9	16.5	19.4	15.4	17.3
3.1	3.4	3.2	3.4	3.5	3.9	3.9	3.7	3.6	4.5	3.5	3.8
9.7	9.9	10.1	11.5	11.8	13.9	13.2	12.5	12.1	14.2	11.3	12.6
10.5	11.1	11.0	10.8	11.8	12.6	12.2	10.6	11.3	11.0	11.2	11.2
26.9	27.4	26.2	25.8	24.6	24.7	22.5	24.6	21.6	22.0	24.6	24.7
58.5	59.1	59.2	60.2	60.4	59.6	62.1	60.0	63.1	62.3	60.4	60.3
52.3	50.9	52.5	54.6	50.8	53.2	49.3	51.5	48.7	51.1	50.8	52.4

第 12 表の 2 ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		ビタミンE補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4324	119	276		418	4	233	6	358	9
エネルギー	kcal	2092	2204	1353		2079	2212	2515	2234	2114	2041
たんぱく質	g	75.5	79.7	47.6		76.4	80.2	88.8	70.6	74.6	68.0
うち動物性	g	41.1	42.3	27.1		45.3	48.2	52.3	36.3	41.0	38.8
脂質	g	58.2	58.6	44.0		68.4	74.3	78.9	54.9	66.1	65.2
うち動物性	g	30.0	29.1	24.4		38.3	43.8	41.8	27.1	33.0	38.0
炭水化物	g	289.8	310.1	187.4		281.6	301.8	349.3	353.3	288.3	282.2
カリウム	mg	2405	2765	1577		2396	2437	2389	2168	2095	1968
カルシウム	mg	547	696	486		750	890	590	699	475	457
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	545	592	484		746	787	587	582	473	389
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	98	0		1	88	2	117	0	69
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	1	7	2		3	16	1	0	2	0
マグネシウム	mg	262	306	157		242	251	259	238	231	215
リン	mg	1073	1165	743		1179	1271	1204	990	1008	954
鉄	mg	8.2	10.7	4.9		7.3	8.6	8.5	7.3	7.6	10.0
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.2	9.3	4.8		7.2	7.3	8.5	6.8	7.6	6.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.3	0.0		0.0	1.3	0.0	0.5	0.0	3.4
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1		0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	9.0	9.6	5.7		9.2	9.6	11.3	8.3	9.3	9.3
銅	mg	1.27	1.38	0.73		1.13	1.00	1.39	1.23	1.19	1.13
ビタミンA	μgRE	624	591	512		668	589	576	570	514	455
ビタミンD	μg	8.3	8.4	4.2		6.1	3.7	7.9	8.6	6.5	5.1
ビタミンE	mg	7.2	59.3	4.8		6.8	10.9	8.0	60.5	7.2	55.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.2	8.0	4.8		6.8	5.8	8.0	6.7	7.2	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	50.9	0.0		0.0	5.0	0.0	53.8	0.0	48.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0		0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	250	265	136		197	171	242	168	224	157
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.17	16.47	0.63		1.26	1.87	1.27	6.95	1.08	8.49
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.98	0.60		1.24	1.02	1.11	1.05	0.95	0.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.22	15.50	0.02		0.02	0.85	0.14	5.90	0.13	7.62
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.40	4.47	0.91		1.42	2.36	1.45	4.75	1.41	2.10
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.24	1.32	0.89		1.39	1.46	1.33	1.43	1.20	1.00
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.17	3.15	0.02		0.02	0.90	0.12	3.32	0.21	1.09
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	16.2	19.4	8.1		12.8	10.5	15.7	13.7	15.0	13.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.43	16.16	0.75		1.13	2.34	1.50	6.99	1.37	8.01
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.35	0.72		1.11	1.14	1.26	1.07	1.09	1.10
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.20	14.78	0.02		0.02	1.20	0.22	5.92	0.27	6.90
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.03	0.00		0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	8.2	4.3		6.3	4.1	6.6	8.6	5.7	3.1
葉酸	μg	313	349	174		253	253	278	236	269	256
パントテン酸	mg	5.86	6.15	4.27		6.55	6.78	6.73	5.48	5.55	5.52
ビタミンC	mg	102	267	54		76	199	105	390	73	248
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	95	114	53		73	71	82	76	73	110
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	5	148	0		2	128	2	314	0	137
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	5	0		1	0	21	0	0	1
コレステロール	mg	347	344	223		362	510	453	293	370	336
食物繊維	g	14.9	18.1	9.0		13.7	13.6	14.3	14.8	13.0	13.3
うち水溶性	g	3.4	4.0	2.2		3.5	3.5	3.3	3.5	3.0	2.8
うち不溶性	g	10.9	13.2	6.4		9.7	9.6	10.4	10.5	9.5	10.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	12.0	6.3		9.9	8.2	11.5	11.4	11.3	7.7
脂肪エネルギー比率	%	24.8	23.7	28.8		29.6	29.9	28.1	21.7	27.7	26.8
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	61.7	57.1		55.6	55.7	57.6	65.6	58.0	60.0
動物性たんぱく質比率	%	52.9	51.9	55.5		58.6	59.5	57.1	47.2	52.9	56.9



( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
569	14	506	13	673	29	597	21	694	23	3397	109
2176	2303	2182	2406	2218	2372	2137	2039	1944	2025	2124	2203
76.5	77.2	77.2	78.3	79.8	87.5	79.8	75.9	72.3	82.5	76.8	80.2
42.2	38.8	42.3	44.8	43.0	45.4	41.8	38.2	36.6	44.6	41.0	42.4
63.4	64.9	61.1	61.8	58.0	62.0	52.1	56.0	45.5	46.9	56.6	58.3
32.9	30.9	30.5	27.5	29.2	30.7	26.4	25.1	22.9	25.2	28.6	28.7
296.5	308.9	293.9	320.3	297.6	333.6	303.2	286.8	288.9	297.5	295.1	308.0
2261	2548	2309	2659	2526	3155	2804	2678	2634	3070	2475	2810
479	740	480	776	522	799	583	623	570	619	524	689
478	569	479	625	521	698	578	531	569	555	522	585
0	144	0	151	0	92	3	92	0	60	1	97
1	26	1	0	0	9	2	0	1	4	1	7
251	287	261	305	287	349	301	300	282	333	273	312
1050	1124	1065	1154	1118	1288	1142	1145	1053	1169	1078	1171
7.9	10.5	8.1	11.7	8.9	11.8	9.5	10.3	9.0	10.9	8.6	11.0
7.9	8.5	8.1	9.9	8.8	10.6	9.5	9.1	9.0	9.9	8.6	9.5
0.0	1.7	0.0	1.7	0.0	0.8	0.0	1.2	0.0	0.8	0.0	1.3
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
9.3	9.0	9.3	9.3	9.4	11.1	9.2	9.6	8.4	9.0	9.1	9.7
1.26	1.17	1.27	1.41	1.36	1.55	1.43	1.42	1.33	1.42	1.32	1.40
630	486	692	648	561	637	707	627	653	593	631	593
7.5	7.2	8.5	6.6	9.3	9.4	11.0	10.8	9.6	9.0	8.9	8.6
7.1	54.7	7.2	58.1	7.4	66.2	8.0	62.0	7.1	61.2	7.4	61.0
7.1	7.6	7.2	8.7	7.4	8.9	8.0	7.8	7.1	7.9	7.4	8.1
0.0	45.5	0.0	49.4	0.0	56.8	0.0	54.2	0.0	52.6	0.0	52.4
0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.5
240	179	236	284	265	368	316	291	290	237	266	274
1.09	16.93	1.16	12.94	1.15	18.70	1.15	22.52	1.43	18.01	1.19	17.53
0.94	0.99	0.98	0.80	0.92	1.19	0.92	0.88	0.85	0.90	0.92	0.97
0.14	15.94	0.17	12.14	0.23	17.51	0.23	21.64	0.58	17.11	0.27	16.56
0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1.31	3.76	1.32	5.58	1.41	5.54	1.65	4.35	1.49	4.28	1.44	4.54
1.18	1.28	1.20	1.30	1.26	1.41	1.33	1.32	1.23	1.29	1.24	1.30
0.12	2.43	0.12	4.28	0.16	4.13	0.31	3.02	0.26	2.99	0.20	3.22
0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
16.9	20.0	17.6	18.1	18.8	25.3	18.3	18.0	16.6	18.7	17.4	20.0
1.34	14.93	1.38	10.51	1.43	19.58	1.80	22.53	1.65	17.96	1.51	17.17
1.19	1.14	1.22	1.37	1.35	1.45	1.38	1.34	1.30	1.57	1.27	1.38
0.15	13.71	0.16	9.14	0.08	18.09	0.42	21.19	0.34	16.34	0.24	15.76
0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.03
7.1	8.5	8.3	8.3	8.6	9.4	9.4	9.7	8.2	7.6	8.1	8.3
287	297	310	362	338	397	393	360	372	383	335	358
5.76	5.59	5.77	6.14	5.92	6.56	6.20	6.46	5.72	6.00	5.84	6.16
86	295	85	296	104	266	141	282	142	208	109	263
76	111	81	94	100	125	129	125	131	120	102	117
7	140	4	202	2	141	9	157	10	88	6	140
3	44	0	0	2	0	2	0	1	0	1	6
359	315	361	427	367	332	345	310	301	350	348	341
13.8	15.3	13.9	16.8	15.8	20.1	18.1	17.4	17.3	22.3	15.6	18.5
3.1	3.5	3.2	3.6	3.4	4.0	4.0	3.7	3.8	5.2	3.5	4.0
10.1	10.4	10.1	11.9	11.6	14.9	13.3	13.3	12.7	16.2	11.4	13.5
11.5	13.9	11.9	12.5	12.7	14.2	12.9	10.4	12.1	11.9	12.2	12.2
25.9	25.6	24.9	22.9	23.4	23.7	21.8	24.8	20.8	20.1	23.7	23.6
59.9	60.9	60.8	63.8	62.1	61.2	63.1	60.1	64.1	63.8	61.7	61.7
53.4	49.2	53.6	56.4	52.4	51.0	50.5	49.5	48.8	52.4	51.8	51.9

第 12 表の 3 ビタミン E 補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年 齢							
		ビタミンE補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化	
対象者数		4815	165	282	1	391	2	216	3	406	7
エネルギー	kcal	1705	1827	1243	1687	1903	2301	1847	2167	1716	1940
たんぱく質	g	64.4	68.8	44.7	52.8	70.9	76.1	69.5	78.1	63.5	68.2
うち動物性	g	34.1	37.3	25.3	28.1	41.9	40.3	40.7	51.1	35.0	38.6
脂質	g	50.3	53.1	39.9	48.1	64.5	73.6	60.9	58.0	57.0	65.6
うち動物性	g	24.8	26.4	20.8	25.0	35.5	30.8	31.2	28.7	27.9	32.5
炭水化物	g	240.6	259.4	172.8	254.6	253.3	329.3	248.3	319.0	229.0	264.6
カリウム	mg	2250	2595	1557	1351	2224	2229	2048	2276	1996	2696
カルシウム	mg	525	670	452	424	668	848	501	656	475	548
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	522	586	448	412	667	761	501	619	474	527
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	73	0	13	0	88	0	1	0	21
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	11	4	0	1	0	0	36	1	0
マグネシウム	mg	236	263	156	155	224	241	215	223	212	236
リン	mg	937	1025	698	767	1077	1217	972	1142	893	994
鉄	mg	7.7	9.8	4.8	9.0	7.0	8.2	7.2	7.1	7.0	8.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.5	8.4	4.8	4.8	6.9	7.0	7.2	7.1	7.0	8.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	1.3	0.0	4.2	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	7.9	5.4	6.0	8.4	7.8	8.5	9.3	7.5	7.9
銅	mg	1.10	1.20	0.74	0.88	1.06	1.00	1.11	1.30	1.02	1.13
ビタミンA	μgRE	567	724	420	416	602	965	539	437	517	755
ビタミンD	μg	7.4	9.3	4.4	5.4	6.6	5.2	6.1	8.7	6.3	5.9
ビタミンE	mg	6.7	80.1	4.7	3.8	6.6	11.5	6.9	13.9	6.6	61.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.7	8.4	4.7	3.1	6.6	8.7	6.9	7.9	6.6	9.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	71.2	0.0	0.7	0.0	2.5	0.0	3.8	0.0	50.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	2.2	0.0	1.4
ビタミンK	μg	241	260	142	63	188	151	214	164	214	217
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.04	12.08	0.59	0.75	1.19	1.32	0.87	1.90	1.03	5.30
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.85	0.58	0.65	1.15	1.02	0.86	0.60	0.80	0.97
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.23	11.21	0.01	0.10	0.03	0.30	0.00	1.30	0.22	4.11
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.21
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.28	5.93	0.85	0.87	1.28	1.77	1.15	2.54	1.25	3.57
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.27	0.84	0.77	1.25	1.47	1.13	1.41	1.07	1.35
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.16	4.63	0.01	0.10	0.03	0.30	0.02	0.90	0.18	2.14
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	0.01	0.07
ナイアシン	mgNE	13.4	15.4	7.6	9.0	12.3	8.6	12.8	11.6	12.9	15.5
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.30	11.68	0.70	0.84	1.08	1.40	1.07	2.11	1.29	6.73
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.21	0.70	0.74	1.04	1.00	1.01	0.97	0.96	1.11
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.24	10.45	0.00	0.10	0.05	0.40	0.06	1.13	0.33	5.51
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	7.5	3.6	3.2	6.4	3.4	5.5	7.0	5.1	6.7
葉酸	μg	298	344	171	119	250	247	270	276	256	352
パントテン酸	mg	5.14	5.72	3.99	4.50	5.97	6.77	5.39	6.16	4.84	5.54
ビタミンC	mg	112	334	61	48	80	68	95	315	91	604
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	127	58	48	76	50	86	86	74	130
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	9	183	4	0	2	19	7	36	8	318
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	24	0	0	2	0	2	193	9	156
コレステロール	mg	300	338	225	161	346	505	397	481	332	400
食物繊維	g	14.6	16.3	9.0	12.5	13.1	14.9	13.0	12.3	13.0	14.6
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.2	3.4	3.3	3.7	3.0	2.5	3.0	3.6
うち不溶性	g	10.6	11.9	6.5	9.1	9.4	10.8	9.6	9.6	9.4	10.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	10.4	5.9	8.7	9.5	8.9	9.6	8.6	9.3	11.4
脂肪エネルギー比率	%	26.2	25.5	28.4	25.6	30.3	28.8	29.4	24.0	29.4	29.5
炭水化物エネルギー比率	%	58.6	59.3	57.2	61.8	54.7	58.0	55.4	61.5	55.6	56.3
動物性たんぱく質比率	%	51.3	53.0	54.9	53.1	58.2	52.1	56.9	65.2	53.3	55.9

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化		ビタミンE補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
647	24	564	18	744	37	690	33	875	40	3926	159
1690	1896	1762	1749	1772	1977	1742	1744	1612	1685	1710	1816
62.4	64.0	65.2	64.1	67.6	79.0	68.0	68.1	62.2	64.2	64.9	68.6
33.2	33.6	34.4	35.2	34.5	43.7	34.3	37.5	31.4	33.4	33.6	37.1
53.0	60.3	54.5	55.3	51.1	56.9	45.3	49.5	40.4	43.8	49.1	52.8
25.5	28.4	26.0	31.6	24.0	27.8	21.8	23.8	19.8	22.6	23.6	26.4
229.9	261.2	241.8	232.1	250.7	281.0	258.7	248.6	244.5	250.9	243.8	257.5
2008	2182	2170	2364	2465	2916	2654	2651	2380	2660	2313	2614
471	604	493	657	525	787	585	606	529	681	518	670
469	509	490	541	521	693	578	553	524	585	514	585
0	74	1	83	1	78	3	54	2	93	2	74
1	21	1	32	2	16	3	0	3	3	2	11
217	231	233	248	260	295	277	267	247	267	244	265
892	911	929	968	974	1165	1005	1034	916	975	938	1022
7.0	9.3	7.7	13.1	8.4	10.0	8.9	8.5	8.1	9.9	8.0	9.8
6.9	7.9	7.4	7.4	8.2	9.1	8.8	8.2	8.1	8.9	7.8	8.4
0.0	1.2	0.3	5.3	0.1	0.7	0.2	0.4	0.0	1.0	0.1	1.3
0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
7.4	7.9	7.7	8.1	7.7	8.6	7.9	7.5	7.2	7.5	7.6	7.9
1.03	1.17	1.08	1.14	1.18	1.30	1.25	1.17	1.16	1.22	1.13	1.21
550	698	525	420	573	722	669	672	581	933	575	728
6.3	6.2	6.9	6.3	8.1	11.9	9.2	11.3	8.5	9.4	7.7	9.4
6.4	77.1	6.7	59.6	7.3	101.2	7.3	81.7	6.4	84.0	6.8	82.7
6.4	8.0	6.7	5.6	7.3	9.6	7.3	8.9	6.4	8.2	6.8	8.4
0.0	68.4	0.0	53.8	0.0	91.1	0.0	72.8	0.0	74.8	0.0	73.8
0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.6
221	208	230	207	273	315	307	274	260	279	255	265
1.04	6.11	0.95	7.11	1.01	14.82	1.08	18.50	1.23	12.83	1.07	12.48
0.77	0.81	0.82	0.82	0.80	0.99	0.82	0.85	0.73	0.75	0.79	0.85
0.27	5.28	0.12	6.24	0.21	13.83	0.26	17.65	0.50	12.09	0.28	11.61
0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02
1.47	15.46	1.24	3.21	1.28	3.49	1.47	4.40	1.20	5.94	1.32	6.07
1.06	1.23	1.10	1.14	1.14	1.40	1.21	1.20	1.11	1.26	1.12	1.27
0.40	14.14	0.14	2.07	0.13	2.08	0.25	3.20	0.09	4.67	0.19	4.79
0.01	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02
13.3	15.0	14.0	14.7	15.1	18.4	14.9	16.1	13.3	13.5	14.0	15.6
1.50	6.59	1.12	7.13	1.30	14.45	1.58	16.21	1.38	12.85	1.37	12.06
0.97	1.03	1.02	1.11	1.15	1.37	1.21	1.23	1.10	1.26	1.08	1.22
0.52	5.51	0.10	6.03	0.15	13.05	0.35	14.98	0.27	11.59	0.28	10.82
0.02	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02
5.7	5.7	6.2	5.9	6.7	8.0	7.5	7.7	6.9	9.0	6.5	7.5
259	260	278	292	334	361	373	370	338	396	313	348
4.87	5.49	5.07	5.40	5.32	6.35	5.56	5.44	4.98	5.64	5.13	5.71
88	398	109	366	126	326	153	321	130	274	119	340
76	71	86	104	116	138	139	157	120	144	106	129
8	300	22	206	6	187	12	161	8	115	10	189
4	27	1	56	4	1	2	3	2	15	3	22
295	376	321	326	304	364	282	293	267	309	296	335
12.9	13.6	13.8	15.3	16.4	17.7	17.9	16.5	15.9	17.8	15.2	16.5
3.1	3.4	3.2	3.3	3.6	3.8	3.9	3.8	3.5	4.1	3.4	3.7
9.3	9.6	10.1	11.3	12.0	13.2	13.1	12.1	11.6	13.0	11.1	12.0
9.5	9.5	10.1	9.6	10.9	11.3	11.6	10.7	10.6	10.5	10.5	10.5
27.8	28.4	27.4	27.9	25.7	25.4	23.1	24.4	22.2	23.1	25.4	25.5
57.3	58.1	57.7	57.7	58.9	58.4	61.2	60.0	62.3	61.5	59.3	59.3
51.4	51.9	51.5	53.3	49.3	54.9	48.3	52.8	48.6	50.4	50.0	52.7

第13表の1 カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年齢							
		カルシウム補助・強化		16歳		714歳		1519歳		2029歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		9074	349	542	17	792	23	443	15	762	18
エネルギー	kcal	1888	1962	1300	1247	1988	2261	2190	2328	1907	1770
たんぱく質	g	69.7	71.8	46.2	44.8	73.6	80.4	79.4	79.1	69.0	58.1
うち動物性	g	37.5	38.0	26.3	23.5	43.6	46.2	46.6	47.3	37.9	31.4
脂質	g	54.1	54.3	42.0	39.0	66.5	70.3	70.1	64.5	61.6	51.7
うち動物性	g	27.3	27.0	22.6	20.9	36.9	38.7	36.6	35.9	30.4	28.0
炭水化物	g	263.8	280.3	180.3	176.1	266.8	319.3	300.0	346.4	257.0	261.5
カリウム	mg	2322	2643	1568	1510	2306	2552	2220	2342	2043	2217
カルシウム	mg	530	792	466	562	704	986	545	682	470	699
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	530	643	466	453	704	863	545	583	470	592
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	94	0	1	0	33	0	75	0	44
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	55	0	108	0	90	0	24	0	64
マグネシウム	mg	248	278	157	146	233	267	238	242	221	225
リン	mg	1001	1087	721	704	1126	1270	1090	1136	948	925
鉄	mg	7.9	10.3	4.9	5.7	7.1	10.2	7.8	8.7	7.3	9.0
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.9	8.7	4.8	4.5	7.0	8.8	7.8	8.1	7.3	7.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.2	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	1.4
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.9	0.0	1.1	0.0	0.4	0.0	0.5
亜鉛	mg	8.3	8.5	5.5	5.5	8.8	8.9	9.9	9.9	8.4	7.9
銅	mg	1.18	1.26	0.74	0.69	1.09	1.15	1.26	1.28	1.10	1.05
ビタミンA	μgRE	594	648	465	474	634	736	557	589	518	483
ビタミンD	μg	7.8	8.4	4.3	4.1	6.3	8.1	7.0	8.0	6.4	4.8
ビタミンE	mg	8.0	31.5	4.8	4.3	6.6	9.8	7.6	26.5	7.9	11.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.6	4.8	4.2	6.6	9.1	7.4	8.5	6.9	6.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.0	23.7	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2	17.6	0.9	5.1
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
ビタミンK	μg	245	257	138	174	191	231	230	145	219	176
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.16	9.95	0.61	0.57	1.23	1.33	1.06	4.12	1.04	6.90
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.90	0.59	0.55	1.20	1.21	0.99	1.04	0.87	0.85
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.29	9.03	0.01	0.01	0.03	0.08	0.06	3.07	0.17	5.98
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.03	0.01	0.01	0.00	0.08
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.33	4.83	0.88	0.91	1.35	1.69	1.28	3.68	1.25	5.87
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.17	1.32	0.87	0.90	1.32	1.58	1.23	1.37	1.13	1.25
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.16	3.48	0.02	0.01	0.03	0.08	0.05	2.27	0.12	4.53
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.05	0.00	0.09
ナイアシン	mgNE	14.8	16.0	7.9	6.8	12.5	13.9	14.2	15.7	14.0	11.6
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.38	10.84	0.73	0.66	1.11	1.40	1.25	4.94	1.24	10.34
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.24	0.71	0.65	1.07	1.29	1.13	1.29	1.02	0.96
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.24	9.57	0.01	0.01	0.04	0.10	0.11	3.65	0.22	9.26
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.12
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.2	4.0	2.6	6.3	6.0	6.1	7.5	5.4	3.4
葉酸	μg	305	344	172	182	250	310	274	287	263	245
パントテン酸	mg	5.47	5.96	4.13	4.20	6.25	7.08	6.06	6.69	5.18	5.21
ビタミンC	mg	108	254	57	66	78	103	98	307	86	220
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	123	55	66	74	96	83	109	74	102
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	8	118	2	0	3	5	6	93	6	106
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	14	0	0	1	3	10	105	6	11
コレステロール	mg	322	335	224	228	354	400	424	428	351	297
食物繊維	g	14.7	17.1	9.0	8.6	13.3	16.6	13.6	15.0	13.0	13.9
うち水溶性	g	3.3	3.9	2.2	2.1	3.3	4.8	3.1	4.4	3.0	3.2
うち不溶性	g	10.7	12.3	6.5	6.1	9.5	11.3	10.0	10.2	9.5	9.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.8	11.1	6.1	5.0	9.6	11.4	10.6	10.1	10.2	9.4
脂肪エネルギー比率	%	25.5	24.6	28.6	27.8	30.0	27.6	28.7	24.7	28.7	25.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.5	60.6	57.1	57.8	55.1	58.1	56.5	61.7	56.7	62.0
動物性たんぱく質比率	%	52.1	51.8	55.3	52.3	58.4	57.4	56.9	57.1	53.2	51.8

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1218	36	1071	30	1422	61	1265	76	1559	73	7297	294
1923	1877	1958	2126	1983	2189	1920	1960	1759	1793	1903	1961
69.1	65.5	70.8	73.8	73.5	80.6	73.3	75.1	66.8	69.1	70.4	72.4
37.4	35.9	38.1	41.7	38.7	41.5	37.8	37.5	33.7	35.6	37.1	37.7
58.0	57.2	57.5	62.5	54.3	62.7	48.5	50.8	42.7	43.5	52.7	53.5
29.0	28.5	28.1	30.1	26.5	28.7	24.0	23.9	21.2	22.4	26.0	26.0
261.9	251.6	265.9	287.8	273.2	301.8	278.4	283.3	263.9	273.2	267.5	279.9
2128	2257	2232	2629	2501	2898	2708	2948	2492	2770	2385	2731
473	725	483	857	522	854	572	809	541	767	515	796
473	552	483	651	522	698	572	661	541	618	515	640
0	114	0	142	0	111	0	102	0	101	0	105
0	59	0	64	0	45	0	45	0	48	0	51
234	233	246	285	273	316	287	314	263	283	257	288
967	961	991	1115	1044	1200	1064	1144	976	1047	1002	1093
7.4	9.1	7.9	13.4	8.6	11.4	9.1	10.6	8.5	10.3	8.2	10.7
7.4	7.3	7.7	8.6	8.5	9.7	9.0	9.6	8.5	9.1	8.2	9.0
0.0	1.3	0.1	3.9	0.1	1.4	0.1	0.7	0.0	0.9	0.1	1.3
0.0	0.5	0.0	0.9	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.4
8.3	8.0	8.4	8.9	8.6	9.5	8.5	8.4	7.8	8.0	8.3	8.5
1.14	1.11	1.17	1.30	1.27	1.40	1.33	1.37	1.24	1.31	1.22	1.30
586	663	601	611	572	580	688	640	612	789	602	655
6.8	6.8	7.6	8.2	8.7	9.8	10.1	9.6	9.0	9.0	8.3	8.7
7.5	47.1	7.8	30.2	9.2	50.8	9.2	28.8	8.4	30.1	8.4	35.0
6.7	7.7	6.9	8.0	7.4	8.3	7.7	7.4	6.7	7.5	7.1	7.6
0.7	38.8	0.9	22.2	1.7	42.4	1.5	21.3	1.6	22.4	1.3	27.2
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2
230	187	232	275	271	301	312	280	272	295	260	270
1.03	11.66	1.18	5.13	1.29	12.87	1.16	13.78	1.38	11.52	1.20	11.46
0.86	0.83	0.90	0.82	0.86	1.01	0.86	0.90	0.78	0.86	0.85	0.89
0.18	10.81	0.27	4.30	0.43	11.85	0.30	12.85	0.60	10.65	0.35	10.55
0.00	0.02	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.02
1.54	6.57	1.26	5.00	1.36	4.21	1.40	6.06	1.32	5.04	1.36	5.36
1.12	1.21	1.15	1.34	1.20	1.42	1.26	1.31	1.16	1.32	1.17	1.32
0.42	5.27	0.11	3.65	0.16	2.75	0.13	4.73	0.16	3.69	0.19	4.01
0.00	0.09	0.00	0.01	0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.03
15.0	16.0	15.7	16.3	16.9	20.6	16.5	17.5	14.8	14.6	15.6	16.7
1.33	13.46	1.33	5.58	1.54	13.80	1.55	16.03	1.61	10.49	1.46	12.46
1.07	1.08	1.12	1.22	1.25	1.33	1.28	1.38	1.19	1.28	1.17	1.27
0.24	12.35	0.22	4.35	0.29	12.45	0.25	14.64	0.41	9.18	0.28	11.17
0.01	0.04	0.00	0.02	0.00	0.03	0.01	0.01	0.01	0.02	0.01	0.03
6.4	6.8	7.2	6.9	7.6	8.9	8.5	7.5	7.5	7.9	7.2	7.5
273	264	292	336	336	378	380	411	353	375	323	359
5.29	5.39	5.39	6.21	5.61	6.41	5.84	6.06	5.30	5.75	5.45	5.94
88	349	99	297	119	228	140	377	138	174	115	274
76	97	84	106	109	116	133	171	125	126	104	129
9	218	14	191	7	109	6	192	12	40	9	135
3	35	2	0	3	3	1	14	1	8	2	11
326	328	339	421	333	366	312	290	282	318	320	331
13.3	13.7	13.8	16.1	16.2	18.4	17.8	20.2	16.5	18.3	15.4	17.8
3.1	3.3	3.2	3.4	3.5	4.0	3.9	4.4	3.7	4.2	3.4	3.9
9.7	9.8	10.1	11.5	11.9	13.3	13.0	15.1	12.2	13.0	11.2	12.9
10.5	9.7	11.0	10.4	11.8	12.8	12.1	12.2	11.3	11.6	11.2	11.5
26.9	27.4	26.2	26.4	24.5	25.9	22.6	22.8	21.6	21.5	24.6	24.2
58.5	58.5	59.2	59.6	60.4	59.1	62.0	61.6	63.1	63.0	60.4	60.9
52.2	54.1	52.5	55.9	50.9	50.5	49.4	49.5	48.8	49.3	50.9	51.0

第 13 表の 2 カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
		カルシウム補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4296	147	270	6	407	15	227	12	357	10
エネルギー	kcal	2092	2183	1359	1047	2070	2337	2515	2381	2121	1808
たんぱく質	g	75.6	77.3	47.8	37.8	76.2	83.6	88.8	80.2	74.9	57.3
うち動物性	g	41.2	41.7	27.3	19.8	45.2	48.8	52.1	47.4	41.2	31.2
脂質	g	58.2	58.4	44.2	36.4	68.3	74.1	79.0	66.3	66.5	51.2
うち動物性	g	30.0	30.4	24.5	18.7	38.3	39.8	41.6	38.2	33.2	29.1
炭水化物	g	289.8	307.2	188.5	139.1	280.2	325.2	349.2	354.4	288.7	269.6
カリウム	mg	2406	2689	1585	1246	2388	2640	2388	2291	2092	2063
カルシウム	mg	542	810	486	477	740	1070	586	710	468	709
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	542	663	486	363	740	930	586	599	468	569
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	98	0	0	0	39	0	93	0	64
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	49	0	114	0	101	0	18	0	76
マグネシウム	mg	262	293	158	119	241	284	260	244	231	215
リン	mg	1073	1163	747	585	1175	1320	1201	1146	1008	938
鉄	mg	8.2	10.7	4.9	4.9	7.2	10.5	8.4	9.1	7.7	8.9
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.2	9.1	4.9	3.8	7.2	9.4	8.4	8.4	7.6	5.8
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	2.5
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	1.1	0.0	0.8	0.0	0.5	0.0	0.6
亜鉛	mg	9.0	9.3	5.7	4.7	9.2	9.4	11.2	10.1	9.3	8.6
銅	mg	1.27	1.34	0.73	0.61	1.12	1.21	1.39	1.26	1.19	1.05
ビタミンA	μgRE	623	642	514	423	665	745	574	603	515	446
ビタミンD	μg	8.3	8.0	4.2	2.4	6.0	7.7	7.9	8.0	6.6	2.2
ビタミンE	mg	7.7	35.0	4.9	3.9	6.7	10.5	8.2	30.5	8.3	13.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.2	7.8	4.9	3.9	6.7	9.9	7.9	8.5	7.3	6.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.5	27.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.3	21.9	1.0	7.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	250	254	134	210	196	229	245	150	223	171
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.17	13.44	0.63	0.50	1.26	1.49	1.23	4.83	0.98	11.51
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.99	0.61	0.48	1.23	1.36	1.11	1.12	0.95	0.83
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.23	12.44	0.02	0.00	0.03	0.08	0.10	3.70	0.03	10.68
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.05	0.01	0.01	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.36	5.24	0.92	0.74	1.41	1.80	1.39	4.18	1.22	8.81
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.39	0.90	0.74	1.38	1.68	1.33	1.37	1.19	1.25
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.12	3.84	0.02	0.00	0.03	0.08	0.06	2.81	0.02	7.56
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	16.3	17.9	8.1	6.0	12.7	15.6	15.6	16.6	15.1	9.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.41	13.89	0.75	0.52	1.13	1.53	1.42	5.88	1.12	16.18
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.35	0.73	0.52	1.10	1.42	1.25	1.34	1.09	1.01
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.18	12.52	0.02	0.00	0.03	0.11	0.14	4.54	0.02	15.17
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	7.8	4.4	1.4	6.3	6.1	6.6	7.7	5.7	3.2
葉酸	μg	313	353	175	137	250	321	277	288	270	242
パントテン酸	mg	5.85	6.32	4.29	3.56	6.52	7.42	6.69	6.80	5.55	5.43
ビタミンC	mg	102	242	54	38	76	105	102	303	75	159
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	95	114	54	38	72	96	81	104	73	101
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	5	117	0	0	3	5	4	116	2	58
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	11	0	0	1	4	17	83	0	0
コレステロール	mg	347	348	223	194	362	387	451	400	372	238
食物繊維	g	14.9	17.2	9.0	6.9	13.6	17.4	14.3	15.6	13.0	12.1
うち水溶性	g	3.4	4.1	2.3	1.7	3.4	5.3	3.3	4.8	3.0	2.8
うち不溶性	g	10.9	12.3	6.4	4.9	9.6	11.4	10.4	10.5	9.5	9.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	11.9	6.3	4.3	9.8	11.4	11.5	10.3	11.3	8.8
脂肪エネルギー比率	%	24.8	23.7	28.8	29.4	29.6	28.4	28.1	24.8	27.8	23.5
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	62.0	57.1	56.0	55.5	57.3	57.6	61.8	57.9	64.0
動物性たんぱく質比率	%	52.9	53.0	55.6	52.0	58.7	58.5	56.9	55.9	53.0	54.3

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
571	12	509	10	677	25	589	29	689	28	3392	114
2183	2014	2178	2693	2213	2510	2131	2190	1945	1983	2124	2201
76.6	71.8	77.0	90.7	79.9	86.0	79.7	80.7	72.6	74.8	76.9	78.3
42.1	42.5	42.1	55.8	43.1	43.2	41.7	40.6	36.7	38.5	41.0	41.4
63.5	58.7	60.7	82.0	57.9	66.4	52.1	55.7	45.8	40.9	56.7	56.6
32.8	36.6	30.3	38.0	29.2	32.2	26.4	26.4	23.0	22.1	28.6	28.9
298.0	238.5	293.6	343.5	297.3	345.1	302.5	304.3	288.3	312.2	295.0	308.7
2270	2131	2303	3085	2538	2940	2788	3055	2637	2912	2474	2813
479	757	477	995	521	863	571	845	567	695	520	804
479	526	477	740	521	725	571	676	567	607	520	650
0	168	0	196	0	115	0	128	0	54	0	111
0	63	0	60	0	23	0	41	0	33	0	42
253	238	260	347	287	344	300	332	283	301	273	308
1052	1048	1061	1351	1120	1282	1138	1231	1055	1097	1078	1175
7.9	8.9	8.1	14.6	8.9	12.1	9.4	11.4	9.0	10.9	8.6	11.2
7.9	7.0	8.1	11.6	8.9	10.6	9.4	9.8	9.0	9.7	8.6	9.5
0.0	1.4	0.0	2.3	0.0	1.2	0.0	1.3	0.0	0.8	0.0	1.4
0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.4
9.3	8.7	9.3	10.6	9.4	11.1	9.3	8.9	8.4	8.9	9.1	9.5
1.26	0.95	1.27	1.52	1.36	1.59	1.43	1.46	1.33	1.45	1.32	1.40
629	473	685	995	567	485	705	678	646	772	630	645
7.4	8.0	8.4	8.4	9.4	8.3	11.0	11.5	9.7	7.6	9.0	8.4
7.2	55.0	7.6	54.6	8.3	52.5	8.7	32.6	7.8	35.6	8.0	40.3
7.1	5.6	7.2	10.8	7.4	8.8	8.1	7.4	7.1	7.3	7.4	7.7
0.1	48.8	0.4	43.7	0.8	43.7	0.7	25.2	0.6	27.8	0.6	32.5
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.2
241	144	236	308	268	316	317	282	288	294	266	270
1.11	18.74	1.33	7.55	1.33	16.56	1.16	16.43	1.19	20.95	1.20	16.60
0.95	0.86	0.98	0.96	0.92	1.12	0.92	0.92	0.85	0.91	0.92	0.95
0.16	17.88	0.35	6.55	0.41	15.44	0.24	15.51	0.34	20.04	0.27	15.65
0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1.32	3.87	1.35	5.66	1.44	5.52	1.49	6.79	1.41	5.84	1.38	6.05
1.19	1.14	1.19	1.66	1.26	1.46	1.33	1.40	1.22	1.37	1.24	1.39
0.13	2.66	0.15	3.96	0.18	4.05	0.16	5.38	0.18	4.47	0.15	4.65
0.00	0.07	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01
16.9	19.1	17.5	19.8	18.8	25.1	18.3	18.7	16.6	16.7	17.4	19.0
1.34	16.90	1.47	8.47	1.57	18.49	1.68	19.33	1.58	16.90	1.49	17.06
1.19	1.13	1.22	1.57	1.35	1.40	1.37	1.50	1.30	1.46	1.27	1.39
0.15	15.77	0.26	6.85	0.22	17.09	0.31	17.82	0.26	15.40	0.22	15.66
0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.04	0.00	0.02
7.1	8.7	8.3	9.4	8.6	9.2	9.5	8.8	8.2	8.2	8.1	8.3
289	245	309	420	339	384	390	421	371	406	334	375
5.77	5.04	5.74	7.43	5.92	6.57	6.19	6.57	5.71	6.11	5.83	6.27
87	292	84	409	106	233	135	370	144	160	109	265
78	65	81	111	101	98	127	164	131	135	102	122
7	179	3	298	3	134	5	205	12	25	6	138
3	48	0	0	2	0	2	1	1	0	1	5
360	261	359	572	366	356	343	343	301	334	348	346
13.9	11.9	13.9	17.4	15.9	19.1	18.0	19.4	17.4	19.7	15.6	17.8
3.2	2.6	3.2	3.9	3.4	4.0	4.0	4.4	3.8	4.6	3.5	4.0
10.1	8.7	10.1	11.8	11.7	14.0	13.2	14.4	12.8	14.2	11.4	12.9
11.6	10.5	11.9	12.9	12.7	14.0	12.8	13.1	12.0	12.8	12.1	12.6
25.8	26.7	24.8	27.5	23.4	23.8	21.8	22.5	20.9	18.1	23.7	22.7
59.9	58.5	60.9	58.8	62.0	62.4	63.0	62.3	64.0	66.8	61.7	62.9
53.2	59.3	53.5	61.7	52.5	49.0	50.5	50.1	48.9	49.2	51.8	52.0

第 13 表の 3 カルシウム補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年 齢							
		カルシウム補助・強化		1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4778	202	272	11	385	8	216	3	405	8
エネルギー	kcal	1705	1801	1240	1356	1901	2117	1848	2117	1720	1723
たんぱく質	g	64.4	67.8	44.6	48.7	70.8	74.4	69.5	74.7	63.7	59.0
うち動物性	g	34.2	35.3	25.3	25.6	41.9	41.3	40.7	46.8	35.1	31.6
脂質	g	50.4	51.4	39.9	40.4	64.5	63.1	60.9	57.2	57.2	52.4
うち動物性	g	24.8	24.5	20.7	22.1	35.4	36.8	31.3	26.7	28.0	26.6
炭水化物	g	240.4	260.7	172.1	196.3	252.5	308.2	248.4	314.5	229.1	251.3
カリウム	mg	2246	2610	1552	1654	2220	2387	2044	2545	1999	2409
カルシウム	mg	520	779	446	608	666	830	503	571	472	687
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	520	628	446	502	666	739	503	520	472	621
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	92	0	1	0	22	0	1	0	18
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	59	0	105	0	69	0	51	0	49
マグネシウム	mg	236	267	156	160	224	235	215	235	212	236
リン	mg	936	1032	696	768	1076	1176	972	1099	895	910
鉄	mg	7.6	10.0	4.8	6.1	6.9	9.7	7.2	7.3	7.0	9.0
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.5	8.4	4.8	4.8	6.9	7.7	7.2	7.3	7.0	8.7
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	1.2	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.8	0.1	1.7	0.0	0.0	0.0	0.4
亜鉛	mg	7.5	7.8	5.4	5.9	8.4	8.0	8.5	8.9	7.5	7.0
銅	mg	1.10	1.21	0.74	0.74	1.06	1.05	1.11	1.36	1.03	1.04
ビタミンA	μgRE	569	653	416	501	602	717	538	532	521	530
ビタミンD	μg	7.4	8.7	4.3	5.1	6.6	8.9	6.1	7.9	6.2	8.1
ビタミンE	mg	8.3	28.9	4.7	4.5	6.5	8.3	7.0	10.8	7.5	8.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.7	7.5	4.7	4.5	6.5	7.6	6.9	8.1	6.6	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.6	21.3	0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.5	0.8	1.9
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0
ビタミンK	μg	241	260	141	154	187	235	215	122	214	181
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.15	7.41	0.59	0.60	1.19	1.02	0.87	1.31	1.10	1.13
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.84	0.58	0.59	1.16	0.93	0.85	0.74	0.80	0.86
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.34	6.54	0.01	0.01	0.04	0.08	0.01	0.57	0.29	0.09
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.18
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.30	4.53	0.85	1.00	1.28	1.47	1.16	1.67	1.27	2.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.27	0.83	0.99	1.25	1.39	1.13	1.33	1.07	1.24
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.19	3.21	0.01	0.01	0.03	0.08	0.03	0.10	0.20	0.75
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	0.01	0.20
ナイアシン	mgNE	13.4	14.7	7.6	7.2	12.3	10.8	12.8	11.9	13.0	13.8
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.35	8.61	0.70	0.73	1.08	1.16	1.08	1.18	1.35	3.04
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.15	0.69	0.73	1.04	1.06	1.00	1.11	0.96	0.90
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.29	7.43	0.00	0.01	0.05	0.10	0.07	0.07	0.39	1.88
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	6.7	3.6	3.3	6.4	5.8	5.5	6.4	5.2	3.7
葉酸	μg	298	338	169	207	249	287	270	284	258	248
パントテン酸	mg	5.14	5.70	3.97	4.55	5.96	6.43	5.39	6.24	4.85	4.93
ビタミンC	mg	113	263	61	81	80	100	95	323	96	295
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	128	57	81	75	95	86	127	74	104
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	10	119	4	0	2	5	7	3	10	166
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	16	0	0	2	0	2	193	11	25
コレステロール	mg	301	325	224	246	346	425	396	539	332	371
食物繊維	g	14.6	17.1	9.0	9.5	13.1	15.2	13.0	12.2	12.9	16.2
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.1	2.3	3.2	3.9	3.0	2.9	3.0	3.6
うち不溶性	g	10.6	12.3	6.5	6.8	9.4	11.1	9.6	8.9	9.4	10.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	10.5	5.9	5.4	9.4	11.2	9.6	9.2	9.4	10.1
脂肪エネルギー比率	%	26.2	25.2	28.5	26.8	30.4	26.2	29.4	24.4	29.4	26.9
炭水化物エネルギー比率	%	58.6	59.6	57.1	58.7	54.7	59.6	55.4	61.5	55.6	59.4
動物性たんぱく質比率	%	51.4	50.9	55.0	52.5	58.2	55.4	57.0	62.1	53.4	48.7



( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
647	24	562	20	745	36	676	47	870	45	3905	180
1693	1809	1759	1842	1773	1965	1737	1819	1612	1674	1710	1809
62.5	62.3	65.2	65.3	67.7	76.8	67.8	71.6	62.1	65.5	64.8	68.6
33.3	32.7	34.5	34.7	34.7	40.3	34.4	35.6	31.3	33.9	33.7	35.4
53.1	56.4	54.6	52.7	51.0	60.1	45.4	47.7	40.3	45.1	49.1	51.5
25.7	24.4	26.2	26.1	24.0	26.4	21.9	22.4	19.8	22.5	23.7	24.1
230.0	258.2	240.8	260.0	251.2	271.8	257.4	270.4	244.6	248.9	243.5	261.7
2003	2320	2168	2401	2468	2870	2638	2882	2377	2681	2308	2680
467	709	488	788	522	848	572	786	521	813	511	791
467	565	488	606	522	680	572	651	521	625	511	633
0	87	0	115	0	108	0	86	0	130	0	102
0	57	0	67	0	60	0	48	0	58	0	56
217	230	233	254	260	297	275	303	247	272	244	276
892	917	928	998	975	1143	1000	1091	914	1015	937	1041
7.0	9.1	7.7	12.8	8.3	10.9	8.8	10.1	8.1	10.0	7.9	10.4
6.9	7.4	7.4	7.2	8.2	9.0	8.7	9.5	8.1	8.8	7.8	8.6
0.0	1.2	0.3	4.7	0.1	1.5	0.1	0.4	0.0	0.9	0.1	1.3
0.0	0.6	0.0	1.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.4
7.4	7.6	7.7	8.1	7.8	8.5	7.8	8.1	7.2	7.5	7.6	7.9
1.03	1.19	1.08	1.18	1.18	1.26	1.24	1.32	1.16	1.22	1.13	1.24
548	758	526	419	577	645	673	617	585	800	578	661
6.3	6.2	6.9	8.1	8.2	10.9	9.4	8.4	8.5	9.9	7.7	8.9
7.6	43.1	8.0	18.0	10.0	49.6	9.6	26.4	8.9	26.8	8.7	31.6
6.4	8.7	6.7	6.6	7.4	8.0	7.4	7.4	6.4	7.6	6.8	7.6
1.3	33.8	1.3	11.4	2.5	41.5	2.2	19.0	2.5	19.1	1.9	23.9
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
221	209	228	259	274	290	307	278	259	297	255	270
0.97	8.12	1.04	3.91	1.25	10.30	1.16	12.14	1.54	5.65	1.21	8.21
0.77	0.82	0.83	0.74	0.80	0.93	0.82	0.89	0.73	0.83	0.79	0.86
0.19	7.27	0.21	3.17	0.45	9.36	0.35	11.22	0.81	4.80	0.42	7.33
0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	0.03
1.74	7.92	1.18	4.67	1.29	3.30	1.32	5.61	1.25	4.54	1.34	4.93
1.06	1.25	1.10	1.18	1.14	1.39	1.20	1.25	1.10	1.30	1.12	1.28
0.68	6.58	0.08	3.49	0.14	1.84	0.11	4.33	0.14	3.21	0.22	3.60
0.01	0.10	0.00	0.00	0.00	0.06	0.01	0.02	0.00	0.03	0.00	0.05
13.4	14.4	14.0	14.6	15.2	17.4	14.9	16.7	13.3	13.3	14.0	15.3
1.31	11.73	1.21	4.14	1.50	10.55	1.44	14.00	1.64	6.50	1.43	9.55
0.97	1.05	1.03	1.04	1.15	1.28	1.21	1.30	1.10	1.17	1.08	1.19
0.33	10.63	0.18	3.10	0.35	9.22	0.21	12.68	0.53	5.32	0.34	8.33
0.02	0.05	0.00	0.00	0.00	0.05	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0.04
5.7	5.9	6.2	5.6	6.6	8.7	7.6	6.7	7.0	7.7	6.5	7.0
259	274	278	295	333	374	371	404	339	355	313	349
4.87	5.57	5.06	5.60	5.33	6.30	5.54	5.75	4.98	5.52	5.12	5.73
89	378	113	241	131	224	145	381	134	183	121	280
74	112	86	103	117	129	138	176	121	120	105	133
11	238	23	138	11	91	7	183	11	49	12	133
4	28	3	0	4	5	0	22	2	13	3	15
296	362	320	345	303	373	285	257	267	308	296	322
12.8	14.6	13.8	15.5	16.4	17.8	17.6	20.7	15.9	17.4	15.2	17.7
3.1	3.6	3.2	3.2	3.6	4.0	3.8	4.4	3.5	3.9	3.4	3.9
9.3	10.4	10.1	11.3	12.0	12.9	12.9	15.6	11.7	12.2	11.1	12.8
9.5	9.2	10.1	9.1	10.9	11.9	11.5	11.6	10.6	10.8	10.4	10.8
27.8	27.8	27.4	25.9	25.6	27.3	23.2	22.9	22.1	23.6	25.4	25.1
57.3	58.4	57.6	59.9	59.0	56.8	61.2	61.2	62.3	60.7	59.3	59.6
51.4	51.5	51.5	53.0	49.4	51.6	48.4	49.1	48.7	49.4	50.1	50.4

第 14 表の 1 鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
				1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		9220	203	545	14	778	37	454	4	772	8
エネルギー	kcal	1888	2004	1295	1421	1994	2025	2195	2082	1905	1818
たんぱく質	g	69.7	71.7	46.0	50.1	74.0	70.0	79.4	81.9	68.8	64.0
うち動物性	g	37.5	38.0	26.2	25.5	43.9	38.9	46.6	49.5	37.8	36.4
脂質	g	54.0	56.6	41.9	44.5	66.8	61.9	70.0	70.1	61.5	48.9
うち動物性	g	27.2	28.7	22.5	23.0	37.2	33.0	36.5	46.0	30.4	30.9
炭水化物	g	263.9	286.1	179.6	200.9	267.2	290.0	301.8	272.7	257.0	274.9
カリウム	mg	2328	2569	1566	1597	2315	2276	2225	2087	2045	2278
カルシウム	mg	535	765	469	450	709	768	544	1152	474	568
__カルシウム( 通常の食品：再掲 )	mg	532	648	467	423	708	719	542	1027	473	466
__カルシウム( 補助食品：再掲 )	mg	2	86	0	1	0	14	2	100	0	59
__カルシウム( 強化食品：再掲 )	mg	1	32	3	26	1	35	1	26	1	42
マグネシウム	mg	249	273	157	154	234	228	238	261	221	232
リン	mg	1002	1093	720	740	1133	1076	1089	1350	947	974
鉄	mg	7.9	13.5	4.8	7.6	7.1	9.0	7.8	11.4	7.3	11.6
__鉄( 通常の食品：再掲 )	mg	7.9	8.3	4.8	4.9	7.1	7.1	7.8	8.8	7.3	6.6
__鉄( 補助食品：再掲 )	mg	0.0	3.9	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	3.9
__鉄( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	1.2	0.0	2.3	0.0	1.7	0.0	1.9	0.0	1.1
亜鉛	mg	8.3	8.5	5.5	5.6	8.8	8.2	9.9	11.6	8.3	8.6
銅	mg	1.18	1.23	0.73	0.75	1.10	1.02	1.26	1.25	1.10	1.12
ビタミンA	μgRE	595	635	464	489	643	518	557	673	517	592
ビタミンD	μg	7.8	9.0	4.3	4.2	6.4	5.4	7.0	8.4	6.3	9.2
ビタミンE	mg	8.5	26.8	4.8	4.4	6.7	6.8	8.0	31.8	7.5	51.5
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 )	mg	6.9	7.5	4.8	4.4	6.7	6.4	7.5	6.8	6.9	6.4
__ビタミンE( 補助食品：再掲 )	mg	1.5	18.9	0.0	0.1	0.0	0.4	0.5	25.0	0.6	45.0
__ビタミンE( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	246	248	139	138	193	186	228	170	218	217
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.42	4.34	0.61	0.66	1.24	0.95	1.14	3.22	1.09	9.11
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	0.87	0.89	0.59	0.64	1.21	0.89	0.99	0.95	0.87	0.76
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.55	3.43	0.01	0.01	0.03	0.05	0.14	2.25	0.22	8.35
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.03	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.43	2.88	0.88	0.92	1.36	1.30	1.34	3.85	1.35	2.10
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.17	1.32	0.87	0.92	1.33	1.25	1.24	1.30	1.13	1.13
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.25	1.55	0.02	0.01	0.03	0.05	0.10	2.55	0.21	0.98
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE	14.8	15.2	7.9	7.6	12.6	10.6	14.3	13.0	13.9	13.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.65	4.93	0.73	0.70	1.12	1.08	1.35	3.98	1.38	8.74
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.13	1.21	0.71	0.70	1.08	1.02	1.14	1.08	1.02	1.17
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.51	3.68	0.01	0.01	0.04	0.06	0.20	2.90	0.35	7.58
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.0	4.0	2.8	6.4	4.3	6.1	9.8	5.4	3.7
葉酸	μg	306	323	172	188	252	234	274	280	263	303
パントテン酸	mg	5.48	6.04	4.12	4.27	6.28	6.02	6.07	6.62	5.17	5.81
ビタミンC	mg	111	206	57	72	79	66	103	321	89	148
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 )	mg	98	107	55	72	75	63	84	71	74	148
__ビタミンC( 補助食品：再掲 )	mg	10	93	2	0	3	3	6	250	9	0
__ビタミンC( 強化食品：再掲 )	mg	3	5	0	0	2	0	13	0	6	0
コレステロール	mg	322	338	223	259	357	329	425	375	350	307
食物繊維	g	14.8	16.0	9.0	9.3	13.4	13.2	13.7	15.2	13.0	15.4
うち水溶性	g	3.4	3.6	2.2	2.3	3.4	3.2	3.2	3.3	3.0	3.5
うち不溶性	g	10.8	11.6	6.4	6.7	9.6	9.3	10.0	11.8	9.4	11.8
食塩( ナトリウム×2.54/1000 )	g	10.8	10.4	6.1	6.1	9.7	9.9	10.6	8.4	10.2	7.9
脂肪エネルギー比率	%	25.5	25.2	28.6	27.4	30.0	27.4	28.6	28.4	28.6	23.1
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	60.4	57.1	58.5	55.0	58.8	56.7	56.5	56.7	63.0
動物性たんぱく質比率	%	52.1	51.8	55.3	50.0	58.6	55.0	57.0	51.1	53.1	55.7

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1231	23	1079	22	1450	33	1313	28	1598	34	7443	148
1917	2170	1958	2194	1984	2299	1922	1956	1760	1774	1902	2052
68.9	71.0	70.8	74.9	73.5	86.5	73.5	71.7	66.8	67.2	70.4	73.9
37.3	38.3	38.2	39.4	38.7	46.1	37.8	36.7	33.8	33.5	37.1	38.7
57.8	63.6	57.5	64.2	54.4	64.3	48.6	51.4	42.8	43.0	52.6	56.0
29.0	30.5	28.2	28.8	26.5	31.2	23.9	26.9	21.3	21.5	26.0	27.7
260.9	299.6	265.8	300.0	273.3	321.3	278.7	280.8	264.1	273.0	267.4	293.5
2128	2358	2233	2741	2502	3201	2719	2845	2502	2603	2392	2747
476	708	485	885	527	902	580	810	549	684	521	783
474	530	483	714	524	733	575	671	544	593	518	641
1	147	2	118	1	141	3	118	3	60	2	111
1	31	1	53	1	27	2	20	2	30	1	32
234	247	246	310	273	331	288	318	263	283	258	296
965	1050	991	1173	1045	1285	1068	1117	979	1026	1004	1123
7.4	11.8	7.7	23.4	8.5	15.9	9.1	16.1	8.5	11.9	8.2	15.3
7.4	7.5	7.7	9.5	8.5	10.0	9.1	9.3	8.5	9.0	8.2	9.0
0.0	3.3	0.0	12.5	0.0	5.0	0.0	5.8	0.0	2.2	0.0	5.3
0.0	1.0	0.0	1.4	0.0	0.9	0.0	1.0	0.0	0.7	0.0	1.0
8.3	8.9	8.4	8.7	8.6	9.9	8.5	8.4	7.8	7.8	8.3	8.7
1.14	1.27	1.17	1.33	1.27	1.45	1.33	1.33	1.24	1.29	1.22	1.33
588	620	600	673	570	674	688	571	616	829	602	677
6.8	8.0	7.6	7.3	8.7	13.2	10.1	11.6	9.0	10.6	8.3	10.4
8.0	37.9	8.1	23.5	9.9	55.6	10.0	26.3	9.2	18.3	8.9	33.7
6.7	8.2	6.9	8.8	7.4	9.8	7.7	6.9	6.8	7.3	7.1	8.1
1.3	28.9	1.2	14.7	2.4	44.8	2.3	19.4	2.4	10.5	1.8	25.2
0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.4
230	189	232	286	271	341	311	265	273	289	260	276
1.17	10.59	1.26	2.47	1.63	7.91	1.81	4.74	1.84	1.73	1.52	5.56
0.85	0.94	0.90	0.87	0.86	1.15	0.87	0.83	0.79	0.81	0.85	0.92
0.31	9.63	0.36	1.58	0.77	6.75	0.95	3.90	1.05	0.92	0.67	4.64
0.00	0.02	0.01	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01
1.65	3.55	1.34	2.60	1.40	4.84	1.61	4.01	1.47	2.35	1.48	3.43
1.12	1.37	1.15	1.40	1.20	1.55	1.27	1.25	1.16	1.36	1.17	1.38
0.53	2.13	0.19	1.18	0.20	3.28	0.34	2.77	0.30	0.99	0.30	2.04
0.00	0.05	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
15.0	17.1	15.7	14.9	17.0	22.1	16.5	17.3	14.8	14.4	15.6	17.1
1.51	10.24	1.42	2.81	1.89	8.62	2.29	6.05	1.98	3.33	1.80	6.31
1.07	1.14	1.12	1.30	1.24	1.52	1.29	1.33	1.20	1.26	1.17	1.31
0.43	9.01	0.30	1.48	0.65	7.04	0.99	4.71	0.78	2.04	0.62	4.96
0.01	0.09	0.00	0.02	0.00	0.07	0.01	0.02	0.01	0.03	0.01	0.04
6.4	7.7	7.2	7.1	7.6	9.4	8.4	8.2	7.5	8.3	7.2	8.0
273	268	292	365	335	435	382	354	354	360	323	359
5.28	6.07	5.39	6.48	5.61	6.90	5.85	5.90	5.31	5.77	5.46	6.20
93	244	101	285	120	278	150	324	139	168	119	250
76	73	84	101	108	160	135	136	125	118	104	123
13	126	15	184	9	119	13	187	12	49	12	120
3	45	2	0	3	0	2	0	2	0	3	7
325	385	340	395	334	370	311	286	283	328	320	347
13.3	13.4	13.8	17.7	16.2	19.7	17.9	18.6	16.6	17.2	15.4	17.4
3.1	3.2	3.2	3.8	3.5	4.4	3.9	4.0	3.7	3.8	3.5	3.9
9.7	9.5	10.0	12.9	11.8	14.7	13.2	12.9	12.2	12.3	11.3	12.6
10.5	10.8	11.0	10.3	11.8	13.2	12.2	10.7	11.3	10.4	11.3	11.0
26.9	26.5	26.2	26.0	24.6	25.6	22.5	23.3	21.6	21.7	24.6	24.3
58.5	60.2	59.2	60.3	60.4	59.1	62.0	61.8	63.1	63.0	60.4	61.1
52.3	54.4	52.6	50.3	50.9	52.3	49.4	50.5	48.8	48.0	50.9	51.2

第 14 表の 2 鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
				1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4357	86	270	6	405	17	236	3	361	6
エネルギー	kcal	2093	2178	1351	1446	2080	2083	2516	1879	2116	1867
たんぱく質	g	75.6	76.5	47.5	50.8	76.7	71.9	88.6	70.4	74.7	61.0
うち動物性	g	41.2	41.8	27.1	27.2	45.4	41.7	52.0	40.2	41.0	33.4
脂質	g	58.1	59.9	43.8	51.0	68.7	64.3	78.5	62.5	66.4	46.7
うち動物性	g	30.0	31.9	24.3	26.7	38.5	34.3	41.4	44.2	33.1	29.1
炭水化物	g	290.1	304.3	187.3	190.7	281.2	296.3	350.7	248.0	288.1	293.8
カリウム	mg	2412	2565	1578	1534	2400	2324	2393	1587	2091	2105
カルシウム	mg	546	809	487	455	748	836	590	735	473	548
__カルシウム( 通常の食品：再掲 )	mg	544	666	485	430	746	769	587	568	471	428
__カルシウム( 補助食品：再掲 )	mg	1	109	0	0	1	21	3	133	0	79
__カルシウム( 強化食品：再掲 )	mg	1	34	2	26	2	47	0	34	1	41
マグネシウム	mg	263	280	157	145	243	229	260	186	231	225
リン	mg	1074	1156	743	764	1183	1105	1201	1008	1007	953
鉄	mg	8.2	12.0	4.8	7.7	7.2	8.6	8.5	8.5	7.6	12.7
__鉄( 通常の食品：再掲 )	mg	8.2	8.6	4.8	4.6	7.2	6.9	8.5	5.6	7.6	6.5
__鉄( 補助食品：再掲 )	mg	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	1.0	0.0	5.2
__鉄( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	1.2	0.0	3.2	0.0	1.5	0.0	1.9	0.0	1.0
亜鉛	mg	9.0	9.2	5.7	5.6	9.2	8.4	11.2	10.2	9.3	9.1
銅	mg	1.27	1.28	0.73	0.70	1.13	1.01	1.39	1.03	1.19	1.17
ビタミンA	μgRE	623	628	511	548	672	558	576	531	514	426
ビタミンD	μg	8.3	8.3	4.2	2.1	6.1	5.7	7.9	8.6	6.5	3.0
ビタミンE	mg	8.1	32.3	4.8	4.4	6.9	6.9	8.9	38.6	7.5	66.1
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 )	mg	7.2	7.2	4.8	4.4	6.8	6.3	8.0	5.3	7.2	6.1
__ビタミンE( 補助食品：再掲 )	mg	0.9	24.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.9	33.3	0.2	60.1
__ビタミンE( 強化食品：再掲 )	mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	250	247	136	136	197	192	242	99	223	167
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.48	6.43	0.62	0.69	1.28	0.99	1.38	3.92	1.09	11.89
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	0.94	0.93	0.60	0.67	1.25	0.91	1.12	0.89	0.95	0.75
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.53	5.48	0.02	0.00	0.03	0.07	0.25	3.00	0.14	11.13
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.03	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.45	3.32	0.91	0.85	1.43	1.35	1.50	4.47	1.41	2.40
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.24	1.37	0.90	0.85	1.40	1.28	1.34	1.07	1.20	1.10
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.21	1.94	0.02	0.00	0.03	0.07	0.16	3.40	0.21	1.30
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	16.3	16.9	8.1	7.3	12.9	10.6	15.7	11.6	15.0	12.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.72	6.78	0.75	0.62	1.14	1.18	1.60	4.73	1.37	11.21
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 )	mg	1.22	1.28	0.73	0.62	1.11	1.09	1.26	0.86	1.09	1.11
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 )	mg	0.50	5.45	0.02	0.00	0.03	0.09	0.32	3.87	0.27	10.10
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 )	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	7.4	4.4	2.2	6.3	4.3	6.7	6.5	5.7	3.1
葉酸	μg	314	328	174	156	254	229	279	174	269	284
パントテン酸	mg	5.86	6.28	4.28	4.06	6.57	6.17	6.71	5.53	5.54	5.81
ビタミンC	mg	104	222	54	47	77	68	109	362	76	143
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 )	mg	95	101	54	47	73	63	83	28	73	143
__ビタミンC( 補助食品：再掲 )	mg	7	121	0	0	3	4	5	333	3	1
__ビタミンC( 強化食品：再掲 )	mg	2	0	0	0	1	0	21	0	0	0
コレステロール	mg	347	347	221	280	365	317	451	284	370	293
食物繊維	g	15.0	15.6	9.0	8.9	13.7	13.0	14.4	10.8	12.9	14.2
うち水溶性	g	3.4	3.5	2.2	2.1	3.5	3.1	3.4	1.7	3.0	3.1
うち不溶性	g	10.9	11.4	6.4	6.5	9.7	9.2	10.4	9.0	9.5	10.9
食塩( ナトリウム×2.54/1000 )	g	11.6	11.1	6.3	7.1	9.9	10.2	11.5	7.2	11.3	7.6
脂肪エネルギー比率	%	24.8	24.4	28.8	30.7	29.6	27.6	28.0	27.6	27.8	20.9
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	61.5	57.1	55.2	55.5	58.6	57.8	58.1	58.0	66.2
動物性たんぱく質比率	%	52.9	53.3	55.6	52.2	58.7	57.4	56.9	45.8	53.0	54.5

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
574	9	513	6	689	13	604	14	705	12	3446	60
2179	2225	2177	3089	2215	2696	2133	2136	1947	1908	2124	2293
76.5	76.7	76.9	105.3	79.9	96.0	79.8	77.0	72.7	69.3	76.8	80.7
42.1	43.1	42.1	63.8	43.0	51.7	41.7	39.1	36.9	34.2	41.0	43.3
63.4	60.1	60.7	96.3	57.9	70.6	52.2	56.6	45.7	38.0	56.6	59.4
32.9	32.3	30.3	43.1	29.1	40.3	26.3	29.4	23.1	17.6	28.6	31.2
297.0	283.7	293.5	385.3	297.7	370.6	302.9	291.1	288.9	309.9	295.0	320.7
2265	2416	2304	3442	2539	3277	2799	2831	2650	2491	2480	2786
481	758	480	1168	525	990	577	878	570	674	524	840
480	522	477	923	523	830	575	647	568	607	522	666
0	218	2	183	2	134	1	214	2	27	1	143
1	18	0	62	0	26	2	18	1	40	1	31
252	268	260	414	288	359	301	314	283	288	273	313
1051	1148	1061	1591	1119	1452	1142	1149	1057	1042	1079	1218
7.9	11.1	8.1	19.4	8.9	14.0	9.4	13.6	9.0	12.7	8.6	13.6
7.9	7.5	8.1	14.4	8.9	10.9	9.4	9.6	9.0	9.3	8.6	9.7
0.0	2.6	0.0	3.8	0.0	2.2	0.0	3.2	0.0	2.5	0.0	3.0
0.0	1.0	0.0	1.3	0.0	0.9	0.0	0.7	0.0	1.0	0.0	0.9
9.3	9.5	9.3	11.4	9.4	11.9	9.3	8.9	8.4	8.3	9.1	9.8
1.26	1.15	1.27	1.79	1.37	1.65	1.43	1.41	1.34	1.37	1.32	1.43
630	395	687	1034	565	520	706	633	646	974	630	660
7.4	10.6	8.4	10.6	9.3	9.8	11.0	11.9	9.6	9.0	8.9	9.7
7.4	61.7	8.3	26.1	9.0	54.3	9.2	40.5	8.8	11.4	8.5	42.0
7.1	6.1	7.2	12.7	7.4	9.6	8.0	7.5	7.2	6.2	7.4	7.9
0.3	54.0	1.1	13.4	1.6	43.7	1.1	32.9	1.6	4.0	1.1	33.4
0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.7
240	132	235	375	268	337	316	308	288	311	266	281
1.12	23.88	1.44	2.38	1.78	7.14	1.73	7.89	1.97	1.35	1.58	8.67
0.95	0.96	0.98	1.09	0.92	1.31	0.92	0.84	0.85	0.80	0.92	0.97
0.17	22.91	0.46	1.22	0.85	5.83	0.82	7.03	1.12	0.55	0.65	7.69
0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01
1.32	4.39	1.40	3.66	1.52	5.04	1.65	5.56	1.57	2.07	1.49	4.07
1.19	1.29	1.19	1.99	1.26	1.62	1.33	1.36	1.23	1.47	1.24	1.47
0.13	3.11	0.21	1.60	0.26	3.42	0.32	4.19	0.34	0.60	0.25	2.59
0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
16.9	21.8	17.5	21.4	18.9	27.6	18.3	18.4	16.7	14.9	17.4	19.9
1.35	21.97	1.59	3.46	2.06	8.16	2.35	9.32	2.18	1.91	1.87	9.09
1.19	1.18	1.22	1.79	1.35	1.63	1.37	1.48	1.31	1.31	1.27	1.43
0.16	20.66	0.37	1.58	0.72	6.45	0.98	7.80	0.86	0.51	0.60	7.59
0.00	0.12	0.00	0.08	0.00	0.08	0.00	0.04	0.01	0.09	0.00	0.07
7.1	10.8	8.3	13.3	8.7	8.9	9.5	8.1	8.1	9.0	8.1	8.9
288	275	308	533	339	418	392	391	372	378	335	380
5.76	5.62	5.74	8.56	5.92	7.09	6.20	6.48	5.72	6.21	5.84	6.57
88	264	87	392	108	239	139	458	145	125	111	277
77	85	81	135	100	127	129	137	131	105	102	121
8	180	6	257	6	112	7	321	13	20	8	156
4	0	0	0	2	0	2	0	1	0	2	0
359	310	359	718	366	355	344	326	302	324	347	365
13.9	12.1	13.8	21.7	15.9	19.5	18.0	18.3	17.5	16.7	15.6	17.2
3.2	2.6	3.2	4.9	3.4	4.2	4.0	4.3	3.9	3.6	3.5	3.8
10.1	8.9	10.1	14.8	11.7	14.7	13.2	13.5	12.8	12.3	11.5	12.7
11.6	11.7	11.9	13.9	12.7	15.9	12.9	10.3	12.1	10.9	12.2	12.0
25.9	24.9	24.8	28.1	23.4	23.4	21.8	23.5	20.9	17.6	23.7	22.7
59.9	61.1	60.9	58.0	62.0	62.2	63.0	61.9	64.1	67.7	61.7	63.1
53.3	56.4	53.6	60.3	52.4	52.9	50.5	50.5	49.0	47.6	51.7	52.7

第 14 表の 3 鉄補助食品等の摂取の有無別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

1人1日当たり

栄養素等別		総数		年 齢							
				1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4863	117	275	8	373	20	218	1	411	2
エネルギー	kcal	1705	1876	1240	1401	1902	1976	1848	2689	1720	1672
たんぱく質	g	64.4	68.2	44.6	49.5	71.1	68.3	69.4	116.4	63.6	72.9
うち動物性	g	34.2	35.3	25.3	24.2	42.2	36.5	40.6	77.7	35.0	45.3
脂質	g	50.3	54.1	39.9	39.6	64.8	59.8	60.7	92.7	57.1	55.7
うち動物性	g	24.8	26.3	20.8	20.2	35.7	31.8	31.1	51.3	27.9	36.4
炭水化物	g	240.5	272.7	172.1	208.5	252.0	284.7	248.8	346.8	229.6	218.4
カリウム	mg	2254	2571	1554	1644	2223	2236	2044	3590	2004	2794
カルシウム	mg	525	733	452	446	667	710	495	2404	475	626
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	521	634	449	418	667	677	494	2404	474	581
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	69	0	2	0	9	0	0	0	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	30	3	26	0	24	1	0	1	46
マグネシウム	mg	236	268	156	161	224	228	214	488	212	256
リン	mg	937	1046	698	721	1079	1052	968	2374	894	1036
鉄	mg	7.6	14.6	4.8	7.5	6.9	9.3	7.1	20.2	7.1	8.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.6	8.2	4.8	5.2	6.9	7.2	7.1	18.2	7.1	7.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	5.2	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	1.2	0.0	1.7	0.0	1.9	0.0	2.0	0.0	1.6
亜鉛	mg	7.5	7.9	5.4	5.7	8.4	8.0	8.4	15.6	7.5	7.3
銅	mg	1.10	1.19	0.74	0.79	1.06	1.03	1.11	1.90	1.03	0.97
ビタミンA	μgRE	570	640	419	444	610	483	535	1101	519	1092
ビタミンD	μg	7.4	9.6	4.3	5.8	6.7	5.2	6.1	7.9	6.2	27.7
ビタミンE	mg	8.8	22.7	4.7	4.4	6.6	6.8	7.0	11.5	7.5	7.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.7	7.7	4.7	4.3	6.6	6.5	6.9	11.5	6.6	7.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	2.1	14.8	0.0	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0	0.9	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	242	249	142	139	188	182	213	384	213	364
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.37	2.80	0.59	0.64	1.20	0.91	0.88	1.12	1.10	0.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.86	0.58	0.62	1.17	0.87	0.85	1.12	0.80	0.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.56	1.93	0.01	0.01	0.04	0.03	0.02	0.00	0.29	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.41	2.56	0.85	0.97	1.29	1.26	1.17	1.99	1.29	1.22
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.28	0.84	0.96	1.25	1.23	1.13	1.99	1.07	1.22
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.29	1.26	0.01	0.01	0.04	0.03	0.04	0.00	0.21	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE	13.5	13.9	7.6	7.8	12.4	10.7	12.7	17.0	13.0	15.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.59	3.56	0.70	0.77	1.09	1.00	1.08	1.72	1.38	1.34
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.16	0.69	0.75	1.04	0.96	1.00	1.72	0.96	1.34
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.53	2.39	0.00	0.01	0.05	0.04	0.07	0.00	0.42	0.00
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	6.7	3.6	3.2	6.5	4.4	5.4	19.7	5.2	5.4
葉酸	μg	299	319	170	213	251	238	269	596	257	362
パントテン酸	mg	5.14	5.87	3.98	4.42	5.98	5.89	5.38	9.89	4.84	5.80
ビタミンC	mg	117	194	61	90	81	64	97	197	99	164
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	112	57	90	77	63	86	197	75	164
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	13	73	4	0	2	2	7	0	13	0
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	9	0	0	2	0	5	0	11	0
コレステロール	mg	301	332	225	243	348	339	397	648	333	349
食物繊維	g	14.6	16.3	9.0	9.7	13.1	13.3	12.9	28.3	13.0	19.1
うち水溶性	g	3.3	3.7	2.1	2.4	3.3	3.2	3.0	7.9	3.0	4.5
うち不溶性	g	10.7	11.6	6.5	6.9	9.4	9.3	9.5	20.4	9.4	14.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.1	9.8	5.9	5.3	9.4	9.6	9.6	11.8	9.4	9.0
脂肪エネルギー比率	%	26.2	25.7	28.5	24.9	30.5	27.2	29.3	31.0	29.3	29.8
炭水化物エネルギー比率	%	58.6	59.6	57.1	61.0	54.5	59.0	55.5	51.7	55.7	53.3
動物性たんぱく質比率	%	51.4	50.7	55.0	48.4	58.4	53.0	57.0	66.8	53.3	59.6

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
657	14	566	16	761	20	709	14	893	22	3997	88
1688	2135	1759	1859	1775	2041	1741	1777	1613	1701	1710	1888
62.4	67.3	65.2	63.6	67.8	80.3	68.1	66.4	62.2	66.1	64.9	69.3
33.2	35.1	34.6	30.3	34.8	42.4	34.4	34.3	31.4	33.2	33.7	35.5
53.0	65.8	54.6	52.2	51.2	60.2	45.5	46.1	40.4	45.7	49.2	53.7
25.5	29.3	26.2	23.4	24.1	25.2	21.9	24.5	19.8	23.6	23.7	25.3
229.3	309.8	240.7	268.0	251.2	289.2	258.0	270.5	244.6	252.9	243.6	275.0
2008	2321	2168	2477	2469	3151	2650	2860	2385	2664	2316	2720
471	675	490	779	529	844	583	741	532	689	519	745
469	534	488	636	526	670	575	696	525	586	514	623
1	102	1	93	1	146	5	22	5	78	3	89
1	39	1	50	2	27	3	23	2	24	2	32
218	234	232	271	260	313	276	322	248	281	244	285
891	986	928	1016	978	1176	1004	1085	917	1017	939	1059
6.9	12.3	7.4	24.8	8.2	17.0	8.7	18.7	8.1	11.5	7.8	16.4
6.9	7.6	7.4	7.6	8.2	9.4	8.7	8.9	8.1	8.8	7.8	8.5
0.0	3.8	0.0	15.8	0.0	6.8	0.0	8.4	0.0	2.1	0.0	6.9
0.0	0.9	0.0	1.4	0.0	0.8	0.0	1.4	0.0	0.6	0.0	1.0
7.4	8.5	7.7	7.7	7.8	8.6	7.9	7.8	7.2	7.6	7.6	8.0
1.03	1.35	1.08	1.15	1.18	1.32	1.25	1.25	1.16	1.24	1.13	1.26
551	765	522	538	575	774	672	508	592	749	579	688
6.3	6.3	6.9	6.1	8.1	15.4	9.3	11.4	8.5	11.5	7.7	10.9
8.6	22.6	7.9	22.5	10.6	56.4	10.7	12.2	9.5	22.0	9.4	28.1
6.4	9.5	6.7	7.3	7.4	9.9	7.4	6.3	6.4	7.9	6.8	8.2
2.2	12.8	1.3	15.2	3.2	45.6	3.3	6.0	3.0	14.1	2.5	19.6
0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
221	225	228	253	273	343	307	223	261	278	255	273
1.21	2.04	1.10	2.50	1.49	8.42	1.88	1.59	1.74	1.94	1.47	3.45
0.77	0.92	0.83	0.78	0.80	1.05	0.82	0.82	0.73	0.82	0.79	0.88
0.43	1.09	0.27	1.72	0.69	7.36	1.06	0.77	1.00	1.11	0.68	2.56
0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
1.94	3.01	1.28	2.20	1.29	4.72	1.58	2.47	1.38	2.51	1.47	3.00
1.06	1.42	1.10	1.18	1.15	1.51	1.21	1.13	1.11	1.30	1.12	1.32
0.88	1.50	0.17	1.03	0.14	3.19	0.37	1.34	0.27	1.21	0.34	1.67
0.01	0.09	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02
13.4	14.1	14.0	12.4	15.2	18.6	15.0	16.3	13.3	14.1	14.0	15.2
1.66	2.71	1.27	2.56	1.74	8.92	2.24	2.78	1.83	4.10	1.73	4.42
0.97	1.11	1.02	1.12	1.15	1.45	1.21	1.17	1.10	1.23	1.08	1.23
0.68	1.52	0.25	1.44	0.58	7.42	1.01	1.61	0.71	2.87	0.64	3.16
0.02	0.07	0.00	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02
5.7	5.7	6.2	4.8	6.7	9.7	7.5	8.3	7.0	7.9	6.5	7.4
259	264	278	302	332	447	374	316	340	350	314	344
4.86	6.36	5.06	5.70	5.34	6.78	5.56	5.33	4.99	5.52	5.13	5.95
96	231	114	245	131	304	160	190	135	191	126	232
76	66	87	88	116	181	140	136	121	126	106	124
17	91	24	157	11	123	18	54	12	65	16	96
3	74	3	0	4	0	2	0	2	0	4	12
295	434	323	274	305	380	283	246	267	330	296	335
12.9	14.1	13.8	16.2	16.4	19.8	17.8	18.9	15.9	17.5	15.2	17.5
3.1	3.6	3.2	3.4	3.6	4.5	3.9	3.8	3.5	3.9	3.4	3.9
9.3	9.8	10.0	12.1	12.0	14.7	13.1	12.4	11.7	12.4	11.1	12.5
9.5	10.1	10.1	8.9	10.9	11.4	11.5	11.0	10.6	10.1	10.5	10.3
27.8	27.5	27.5	25.2	25.6	27.0	23.2	23.0	22.2	23.9	25.4	25.4
57.3	59.7	57.6	61.2	59.0	57.1	61.1	61.8	62.3	60.4	59.3	59.7
51.3	53.2	51.7	46.5	49.5	51.9	48.4	50.5	48.7	48.2	50.1	50.1

第 15 表の 1 補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量  
（全国，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
				1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		8598	825	532	27	751	64	426	32	734	46
エネルギー	kcal	1882	1987	1296	1334	1988	2088	2176	2441	1902	1937
たんぱく質	g	69.5	72.4	46.0	47.8	73.8	73.1	79.2	82.3	69.0	64.9
うち動物性	g	37.4	38.2	26.2	26.2	43.9	40.9	46.4	48.8	38.0	34.1
脂質	g	53.9	55.7	41.9	42.1	66.6	66.8	69.9	71.1	61.4	60.5
うち動物性	g	27.2	27.4	22.5	22.6	37.1	35.5	36.5	37.5	30.4	29.8
炭水化物	g	262.6	283.4	179.8	187.3	266.2	292.1	297.4	356.3	256.0	275.2
カリウム	mg	2308	2604	1566	1584	2307	2387	2204	2490	2038	2192
カルシウム	mg	528	669	466	531	707	768	538	702	469	570
__カルシウム( 通常の食品：再掲)	mg	528	606	466	462	707	724	538	656	469	528
__カルシウム( 補助食品：再掲)	mg	0	40	0	0	0	12	0	35	0	17
__カルシウム( 強化食品：再掲)	mg	0	23	0	68	0	32	0	11	0	25
マグネシウム	mg	247	275	157	151	233	244	236	263	221	224
リン	mg	997	1076	719	749	1131	1123	1085	1171	948	947
鉄	mg	7.8	9.9	4.8	5.9	7.0	8.9	7.8	8.8	7.3	8.1
__鉄( 通常の食品：再掲)	mg	7.8	8.6	4.8	4.6	7.0	7.8	7.8	8.4	7.3	7.3
__鉄( 補助食品：再掲)	mg	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.7
__鉄( 強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	1.2	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.2
亜鉛	mg	8.2	8.5	5.5	5.6	8.8	8.7	9.9	10.4	8.4	8.0
銅	mg	1.18	1.25	0.74	0.71	1.09	1.11	1.25	1.30	1.10	1.09
ビタミンA	μgRE	590	658	464	481	639	612	556	584	516	538
ビタミンD	μg	7.8	8.2	4.3	4.1	6.4	5.7	7.1	7.0	6.4	5.9
ビタミンE	mg	6.9	29.5	4.8	4.5	6.6	8.1	7.4	18.9	6.9	24.6
__ビタミンE( 通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.7	4.8	4.5	6.6	7.7	7.4	8.2	6.9	7.1
__ビタミンE( 補助食品：再掲)	mg	0.0	21.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	10.5	0.0	17.3
__ビタミンE( 強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
ビタミンK	μg	245	261	138	152	189	230	229	209	219	194
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.87	7.91	0.59	0.87	1.21	1.45	0.98	3.56	0.87	6.08
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.90	0.59	0.59	1.21	1.02	0.98	1.13	0.87	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲)	mg	0.00	6.99	0.00	0.28	0.00	0.42	0.00	2.26	0.00	5.09
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.16	0.00	0.06
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.16	4.52	0.87	1.22	1.32	1.77	1.22	3.19	1.12	5.05
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲)	mg	1.16	1.29	0.87	0.90	1.32	1.34	1.22	1.44	1.12	1.21
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲)	mg	0.00	3.20	0.00	0.31	0.00	0.42	0.00	1.72	0.00	3.72
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲)	mg	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.12
ナイアシン	mgNE	14.4	19.5	7.8	9.4	12.4	13.8	14.1	16.8	13.8	15.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.13	7.96	0.71	1.01	1.07	1.62	1.13	4.58	1.02	8.34
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.23	0.71	0.70	1.07	1.13	1.13	1.22	1.02	1.04
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲)	mg	0.00	6.66	0.00	0.26	0.00	0.48	0.00	3.22	0.00	7.21
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.05	0.00	0.01	0.00	0.14	0.00	0.09
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.9	7.1	4.0	3.6	6.4	4.9	6.1	6.6	5.5	4.1
葉酸	μg	304	336	172	183	249	274	273	286	262	272
パントテン酸	mg	5.45	5.87	4.12	4.22	6.26	6.35	6.04	6.60	5.17	5.30
ビタミンC	mg	96	287	55	102	74	132	83	396	73	345
__ビタミンC( 通常の食品：再掲)	mg	96	115	55	61	74	78	83	91	73	96
__ビタミンC( 補助食品：再掲)	mg	0	137	0	38	0	36	0	120	0	147
__ビタミンC( 強化食品：再掲)	mg	0	34	0	3	0	18	0	185	0	102
コレステロール	mg	322	336	224	226	355	358	422	456	350	351
食物繊維	g	14.6	16.7	9.0	8.9	13.3	14.8	13.6	15.3	12.9	14.2
うち水溶性	g	3.3	3.8	2.2	2.2	3.3	3.9	3.1	3.8	3.0	3.4
うち不溶性	g	10.7	12.0	6.5	6.3	9.5	10.3	9.9	10.5	9.4	10.1
食塩( ナトリウム×2.54/1000)	g	10.7	11.2	6.1	5.6	9.6	10.3	10.5	11.4	10.2	10.0
脂肪エネルギー比率	%	25.6	24.9	28.6	28.2	30.0	28.7	28.8	25.9	28.7	27.4
炭水化物エネルギー比率	%	59.5	60.4	57.1	57.5	55.0	57.2	56.4	60.7	56.6	59.2
動物性たんぱく質比率	%	52.1	51.6	55.3	53.7	58.7	55.6	56.9	56.6	53.3	51.7



( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
1161	93	1005	96	1339	144	1198	143	1452	180	6889	702
1915	2005	1958	2015	1975	2137	1912	2006	1753	1821	1897	1982
69.0	68.8	70.8	71.6	73.2	80.1	73.1	75.9	66.5	69.5	70.3	72.9
37.4	36.9	38.3	37.4	38.4	42.6	37.7	38.8	33.6	35.3	37.0	37.9
57.6	61.9	57.6	57.5	54.0	60.2	48.2	52.6	42.6	44.4	52.5	54.5
28.9	29.9	28.3	26.7	26.4	28.7	23.8	25.7	21.1	22.2	26.0	26.4
260.8	271.9	265.3	279.6	271.8	298.6	277.5	288.9	262.9	275.3	266.4	283.0
2129	2170	2216	2520	2472	2940	2697	2929	2480	2701	2371	2668
473	572	481	624	514	736	569	724	539	651	512	664
473	505	481	560	514	670	569	645	539	590	512	598
0	44	0	44	0	47	0	54	0	41	0	44
0	23	0	20	0	19	0	24	0	20	0	21
234	230	244	278	271	309	285	312	261	285	256	283
966	977	989	1057	1036	1181	1058	1153	972	1040	998	1080
7.4	8.6	7.7	11.6	8.5	10.8	9.0	11.0	8.4	9.7	8.1	10.2
7.4	7.6	7.7	8.4	8.5	9.5	9.0	9.7	8.4	9.1	8.1	8.9
0.0	0.8	0.0	2.9	0.0	1.1	0.0	1.1	0.0	0.4	0.0	1.1
0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
8.3	8.3	8.4	8.5	8.5	9.1	8.4	9.0	7.8	7.9	8.3	8.5
1.14	1.12	1.16	1.28	1.26	1.37	1.32	1.39	1.24	1.27	1.22	1.29
578	724	607	547	563	657	680	726	608	717	597	673
6.9	6.4	7.7	6.8	8.6	10.0	10.1	9.9	8.9	9.6	8.3	8.7
6.7	32.4	6.9	24.1	7.3	44.0	7.6	32.9	6.7	31.0	7.0	32.9
6.7	7.4	6.9	7.3	7.3	9.0	7.6	8.1	6.7	7.3	7.0	7.8
0.0	24.5	0.0	16.8	0.0	34.8	0.0	24.7	0.0	23.3	0.0	24.8
0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2
231	209	230	261	267	323	313	280	273	274	260	270
0.85	7.38	0.91	5.26	0.85	10.26	0.86	10.38	0.78	10.36	0.85	8.97
0.85	0.87	0.91	0.80	0.85	0.99	0.86	0.92	0.78	0.84	0.85	0.89
0.00	6.51	0.00	4.40	0.00	9.26	0.00	9.45	0.00	9.52	0.00	8.06
0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02
1.11	8.85	1.15	3.62	1.19	4.16	1.25	5.10	1.15	4.18	1.17	4.96
1.11	1.21	1.15	1.20	1.19	1.38	1.25	1.35	1.15	1.27	1.17	1.29
0.00	7.56	0.00	2.41	0.00	2.76	0.00	3.71	0.00	2.87	0.00	3.63
0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.04
14.7	19.7	15.3	20.1	16.5	22.6	16.0	21.1	14.1	20.1	15.1	20.5
1.07	9.18	1.11	4.98	1.24	9.50	1.28	11.49	1.18	8.68	1.17	8.96
1.07	1.05	1.11	1.20	1.24	1.35	1.28	1.35	1.18	1.29	1.17	1.25
0.00	7.98	0.00	3.76	0.00	8.12	0.00	10.03	0.00	7.30	0.00	7.62
0.00	0.15	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	0.12	0.00	0.08	0.00	0.08
6.4	6.5	7.3	6.4	7.6	8.4	8.4	8.9	7.5	7.7	7.2	7.5
272	276	292	316	334	376	380	398	353	368	322	350
5.29	5.32	5.36	5.86	5.57	6.31	5.82	6.12	5.28	5.70	5.43	5.86
76	341	84	323	107	280	133	328	125	260	103	303
76	84	84	91	107	134	133	154	125	128	103	122
0	200	0	214	0	115	0	156	0	118	0	151
0	57	0	18	0	31	0	17	0	14	0	30
325	333	340	350	333	354	309	323	281	309	319	332
13.4	13.2	13.7	16.0	16.0	18.5	17.8	19.2	16.4	18.0	15.3	17.2
3.1	3.2	3.2	3.4	3.5	4.1	3.9	4.2	3.6	4.0	3.4	3.8
9.7	9.4	10.0	11.6	11.7	13.6	13.0	14.1	12.1	13.1	11.2	12.5
10.5	10.3	11.0	10.2	11.7	12.5	12.1	12.5	11.2	11.5	11.2	11.5
26.9	27.6	26.3	25.4	24.5	25.4	22.5	23.3	21.6	21.5	24.6	24.4
58.5	58.5	59.1	60.2	60.5	59.4	62.1	61.4	63.1	63.2	60.4	60.7
52.2	53.2	52.6	51.7	50.7	52.3	49.3	49.8	48.8	48.9	50.9	50.9

第 15 表の 2 補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量  
（男，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数		年 齢							
				1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		4091	352	265	11	389	33	216	23	349	18
エネルギー	kcal	2087	2186	1355	1303	2074	2150	2507	2517	2117	2013
たんぱく質	g	75.5	77.9	47.6	46.8	76.6	74.8	88.8	84.1	74.7	69.2
うち動物性	g	41.1	41.6	27.1	26.0	45.5	42.6	52.2	49.3	41.0	38.4
脂質	g	58.1	58.8	44.1	41.1	68.5	68.8	79.0	72.5	66.4	60.5
うち動物性	g	30.1	29.3	24.5	20.8	38.5	36.5	41.6	39.7	33.0	34.2
炭水化物	g	288.7	310.0	187.6	181.9	280.3	300.3	347.3	369.0	288.2	286.8
カリウム	mg	2395	2645	1584	1415	2396	2405	2373	2476	2096	2012
カルシウム	mg	541	665	489	419	745	832	581	695	470	564
__カルシウム( 通常の食品：再掲)	mg	541	603	489	357	745	768	581	636	470	486
__カルシウム( 補助食品：再掲)	mg	0	41	0	0	0	18	0	49	0	35
__カルシウム( 強化食品：再掲)	mg	0	21	0	62	0	46	0	9	0	42
マグネシウム	mg	261	287	158	132	242	251	258	265	231	223
リン	mg	1071	1136	745	691	1182	1157	1202	1168	1008	982
鉄	mg	8.2	9.7	4.9	6.1	7.2	8.9	8.4	8.8	7.6	8.8
__鉄( 通常の食品：再掲)	mg	8.2	8.9	4.9	4.4	7.2	8.0	8.4	8.4	7.6	6.8
__鉄( 補助食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	1.7
__鉄( 強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	1.7	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.3
亜鉛	mg	9.0	9.3	5.7	5.3	9.2	9.0	11.3	10.5	9.3	9.2
銅	mg	1.26	1.33	0.73	0.67	1.13	1.13	1.39	1.31	1.19	1.16
ビタミンA	μgRE	620	664	512	503	670	636	573	606	516	446
ビタミンD	μg	8.3	8.2	4.2	3.8	6.1	5.6	7.9	7.9	6.5	6.1
ビタミンE	mg	7.2	25.0	4.9	4.4	6.7	8.6	7.9	22.3	7.3	30.7
__ビタミンE( 通常の食品：再掲)	mg	7.2	7.7	4.9	4.4	6.7	7.9	7.9	8.3	7.3	6.2
__ビタミンE( 補助食品：再掲)	mg	0.0	17.2	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	14.0	0.0	24.4
__ビタミンE( 強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	250	255	135	158	194	236	243	218	224	189
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.94	8.95	0.61	1.11	1.25	1.50	1.10	4.34	0.95	7.36
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲)	mg	0.94	0.97	0.61	0.58	1.25	1.09	1.10	1.24	0.95	0.93
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲)	mg	0.00	7.96	0.00	0.53	0.00	0.39	0.00	2.95	0.00	6.43
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.15	0.00	0.00
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.23	4.45	0.90	1.25	1.39	1.81	1.32	3.55	1.19	5.94
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲)	mg	1.23	1.33	0.90	0.78	1.39	1.38	1.32	1.50	1.19	1.20
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲)	mg	0.00	3.11	0.00	0.48	0.00	0.41	0.00	2.06	0.00	4.67
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲)	mg	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.07
ナイアシン	mgNE	15.8	22.4	8.0	11.3	12.7	14.2	15.5	17.1	15.0	14.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.22	8.84	0.73	1.30	1.10	1.60	1.26	5.24	1.09	10.02
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.32	0.73	0.66	1.10	1.22	1.26	1.27	1.09	1.07
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲)	mg	0.00	7.46	0.00	0.52	0.00	0.37	0.00	3.79	0.00	8.87
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.12	0.00	0.01	0.00	0.17	0.00	0.08
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.6	7.7	4.4	3.9	6.4	5.0	6.6	6.8	5.7	4.2
葉酸	μg	312	340	174	159	250	280	277	278	269	266
パントテン酸	mg	5.84	6.14	4.29	3.70	6.55	6.52	6.70	6.69	5.55	5.58
ビタミンC	mg	94	250	54	50	72	134	82	397	73	167
__ビタミンC( 通常の食品：再掲)	mg	94	109	54	42	72	80	82	84	73	93
__ビタミンC( 補助食品：再掲)	mg	0	111	0	2	0	44	0	99	0	68
__ビタミンC( 強化食品：再掲)	mg	0	31	0	6	0	10	0	214	0	5
コレステロール	mg	347	347	222	228	365	339	449	451	371	320
食物繊維	g	14.8	16.7	9.0	8.1	13.6	15.2	14.2	15.8	13.0	12.7
うち水溶性	g	3.4	3.8	2.3	1.9	3.4	4.1	3.3	4.0	3.0	2.8
うち不溶性	g	10.8	12.1	6.4	5.7	9.7	10.3	10.3	10.5	9.5	9.5
食塩( ナトリウム×2.54/1000)	g	11.5	11.9	6.3	5.6	9.8	10.5	11.5	11.8	11.3	9.0
脂肪エネルギー比率	%	24.9	23.9	28.9	28.2	29.6	28.7	28.2	25.4	27.8	25.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	61.7	57.1	57.6	55.5	57.3	57.4	61.4	58.0	60.8
動物性たんぱく質比率	%	53.0	52.5	55.6	53.5	58.8	56.7	57.0	54.9	52.9	55.2

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
544	39	484	35	645	57	558	60	641	76	3221	285
2176	2230	2184	2230	2211	2377	2123	2231	1934	2048	2121	2197
76.6	75.6	77.4	74.8	79.7	85.1	79.4	82.4	72.1	77.4	76.7	78.9
42.1	41.3	42.4	41.4	43.0	44.4	41.5	43.0	36.5	39.1	41.0	41.5
63.2	66.3	61.2	58.9	57.7	63.0	51.8	56.3	45.4	47.2	56.6	57.2
32.9	32.8	30.7	26.3	29.3	29.9	26.3	27.6	22.9	23.8	28.7	28.0
296.7	298.2	293.9	304.6	296.4	329.1	301.3	314.3	286.6	311.0	294.1	311.2
2272	2202	2301	2546	2510	3027	2789	2906	2617	2909	2463	2734
479	565	480	584	514	748	570	717	565	628	518	652
479	494	480	511	514	687	570	635	565	596	518	591
0	52	0	56	0	50	0	62	0	20	0	45
0	19	0	17	0	10	0	20	0	12	0	17
253	243	261	280	285	336	299	318	280	312	272	299
1053	1045	1067	1068	1114	1252	1132	1235	1048	1132	1075	1148
7.9	8.6	8.1	9.4	8.8	10.8	9.4	10.8	8.9	10.3	8.5	10.1
7.9	7.8	8.1	8.6	8.8	10.1	9.4	9.9	8.9	9.7	8.5	9.2
0.0	0.6	0.0	0.6	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.4	0.0	0.6
0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
9.3	9.2	9.3	8.9	9.4	10.4	9.2	10.0	8.4	8.6	9.1	9.4
1.26	1.14	1.28	1.29	1.36	1.52	1.42	1.50	1.33	1.40	1.32	1.38
626	627	691	678	561	603	694	795	643	724	626	678
7.6	6.0	8.6	6.4	9.3	9.3	11.1	10.3	9.6	9.8	9.0	8.7
7.1	24.0	7.2	26.2	7.4	38.0	8.0	26.9	7.1	23.5	7.4	28.0
7.1	7.0	7.2	7.9	7.4	8.8	8.0	7.9	7.1	7.4	7.4	7.7
0.0	16.3	0.0	18.4	0.0	28.9	0.0	19.0	0.0	15.9	0.0	20.0
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2
243	183	237	242	262	349	322	257	290	275	267	264
0.95	8.79	0.99	7.83	0.92	12.73	0.91	10.80	0.84	11.39	0.92	10.49
0.95	0.96	0.99	0.79	0.92	1.08	0.91	0.95	0.84	0.94	0.92	0.95
0.00	7.83	0.00	6.97	0.00	11.65	0.00	9.85	0.00	10.45	0.00	9.52
0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01
1.18	3.93	1.20	4.56	1.26	5.31	1.32	5.64	1.22	4.63	1.23	4.96
1.18	1.22	1.20	1.20	1.26	1.37	1.32	1.45	1.22	1.34	1.23	1.33
0.00	2.69	0.00	3.34	0.00	3.93	0.00	4.19	0.00	3.26	0.00	3.61
0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.02
16.5	22.9	16.9	26.3	18.5	25.8	17.6	24.8	15.7	24.8	16.8	24.2
1.19	8.27	1.22	7.04	1.35	11.54	1.37	13.09	1.29	9.64	1.27	10.26
1.19	1.15	1.22	1.33	1.35	1.40	1.37	1.44	1.29	1.48	1.27	1.37
0.00	7.06	0.00	5.67	0.00	10.12	0.00	11.64	0.00	8.06	0.00	8.85
0.00	0.07	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	0.05
7.1	7.4	8.5	6.1	8.6	8.9	9.3	10.8	8.2	7.8	8.1	8.2
289	274	309	338	338	374	391	402	370	388	333	359
5.77	5.52	5.77	5.92	5.90	6.39	6.17	6.59	5.68	6.17	5.82	6.15
77	290	81	215	99	237	128	312	130	262	101	259
77	83	81	84	99	118	128	141	130	134	101	117
0	154	0	131	0	94	0	149	0	120	0	124
0	54	0	0	0	25	0	22	0	7	0	19
361	319	363	363	367	353	341	370	300	327	348	344
13.9	12.8	13.8	15.4	15.7	18.9	18.0	18.2	17.2	19.7	15.5	17.3
3.2	2.9	3.2	3.2	3.4	4.0	4.0	4.0	3.8	4.4	3.5	3.8
10.2	9.0	10.0	11.0	11.6	13.8	13.2	13.6	12.6	14.4	11.4	12.7
11.6	11.3	12.0	11.1	12.7	13.8	12.8	13.1	12.0	12.4	12.1	12.3
25.8	26.5	24.9	23.3	23.3	24.0	21.8	22.8	20.9	20.2	23.7	23.1
59.9	59.7	60.7	63.0	62.1	61.6	63.1	62.2	64.1	64.8	61.6	62.4
53.2	55.1	53.6	55.3	52.5	51.3	50.4	51.3	49.0	48.5	51.8	51.8

第 15 表の 3 補助食品等（いずれか 1 つ以上）の摂取の有無別，栄養素等摂取量  
（女，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数		年 齢							
			1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
	栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4507	473	267	16	362	31	210	9	385	28
エネルギー kcal	1695	1839	1238	1355	1895	2023	1835	2247	1707	1889
たんぱく質 g	64.1	68.4	44.5	48.4	70.9	71.3	69.2	77.5	63.7	62.1
うち動物性 g	34.1	35.6	25.2	26.3	42.2	39.1	40.5	47.6	35.3	31.4
脂質 g	50.1	53.4	39.7	42.7	64.5	64.6	60.5	67.6	56.9	60.5
うち動物性 g	24.7	25.9	20.6	23.9	35.5	34.4	31.2	31.9	28.0	27.0
炭水化物 g	238.9	263.6	172.0	191.0	251.1	283.2	246.1	323.8	226.8	267.8
カリウム mg	2228	2573	1548	1700	2211	2368	2031	2526	1986	2308
カルシウム mg	515	672	443	608	666	700	494	722	469	574
__カルシウム( 通常の食品：再掲 ) mg	515	608	443	535	666	677	494	705	469	555
__カルシウム( 補助食品：再掲 ) mg	0	39	0	1	0	6	0	0	0	5
__カルシウム( 強化食品：再掲 ) mg	0	25	0	72	0	18	0	17	0	14
マグネシウム mg	234	266	156	164	223	237	213	258	211	225
リン mg	930	1032	693	789	1077	1087	965	1181	893	925
鉄 mg	7.5	10.0	4.8	5.8	6.8	8.9	7.1	8.8	7.0	7.7
__鉄( 通常の食品：再掲 ) mg	7.5	8.4	4.8	4.7	6.8	7.6	7.1	8.6	7.0	7.6
__鉄( 補助食品：再掲 ) mg	0.0	1.3	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄( 強化食品：再掲 ) mg	0.0	0.3	0.0	0.9	0.0	1.2	0.0	0.2	0.0	0.1
亜鉛 mg	7.5	7.9	5.3	5.9	8.4	8.4	8.4	9.8	7.5	7.2
銅 mg	1.10	1.20	0.74	0.74	1.05	1.08	1.11	1.28	1.03	1.05
ビタミンA µgRE	563	654	417	467	606	586	538	530	516	598
ビタミンD µg	7.3	8.3	4.4	4.2	6.7	5.8	6.1	4.7	6.3	5.8
ビタミンE mg	6.6	32.8	4.7	4.6	6.5	7.6	6.9	10.2	6.5	20.6
__ビタミンE( 通常の食品：再掲 ) mg	6.6	7.7	4.7	4.5	6.5	7.4	6.9	8.1	6.5	7.6
__ビタミンE( 補助食品：再掲 ) mg	0.0	24.8	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	1.3	0.0	12.7
__ビタミンE( 強化食品：再掲 ) mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.4
ビタミンK µg	240	265	141	147	184	224	215	185	215	196
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.81	7.14	0.58	0.71	1.17	1.41	0.85	1.56	0.80	5.26
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 通常の食品：再掲 ) mg	0.81	0.85	0.58	0.60	1.17	0.95	0.85	0.87	0.80	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 補助食品：再掲 ) mg	0.00	6.27	0.00	0.10	0.00	0.46	0.00	0.50	0.00	4.24
__ビタミンB <sub>1</sub> ( 強化食品：再掲 ) mg	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.10
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.10	4.57	0.83	1.19	1.25	1.73	1.12	2.25	1.06	4.48
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 通常の食品：再掲 ) mg	1.10	1.26	0.83	0.99	1.25	1.29	1.12	1.31	1.06	1.22
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 補助食品：再掲 ) mg	0.00	3.27	0.00	0.20	0.00	0.45	0.00	0.86	0.00	3.12
__ビタミンB <sub>2</sub> ( 強化食品：再掲 ) mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.15
ナイアシン mgNE	13.1	17.2	7.6	8.2	12.2	13.4	12.6	15.9	12.7	17.0
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.05	7.30	0.69	0.81	1.04	1.65	1.00	2.91	0.96	7.26
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 通常の食品：再掲 ) mg	1.05	1.15	0.69	0.73	1.04	1.05	1.00	1.10	0.96	1.03
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 補助食品：再掲 ) mg	0.00	6.06	0.00	0.08	0.00	0.60	0.00	1.77	0.00	6.14
__ビタミンB <sub>6</sub> ( 強化食品：再掲 ) mg	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.10
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.3	6.8	3.6	3.3	6.5	4.7	5.5	6.1	5.3	4.0
葉酸 µg	296	334	169	200	248	269	269	306	256	276
パントテン酸 mg	5.11	5.67	3.95	4.57	5.95	6.17	5.36	6.39	4.83	5.13
ビタミンC mg	99	314	57	138	76	130	85	394	73	460
__ビタミンC( 通常の食品：再掲 ) mg	99	120	57	74	76	75	85	108	73	98
__ビタミンC( 補助食品：再掲 ) mg	0	157	0	63	0	28	0	174	0	198
__ビタミンC( 強化食品：再掲 ) mg	0	37	0	1	0	27	0	112	0	164
コレステロール mg	299	327	225	225	345	379	395	470	330	371
食物繊維 g	14.5	16.6	9.0	9.4	13.0	14.5	12.9	14.1	12.8	15.2
うち水溶性 g	3.3	3.8	2.1	2.3	3.2	3.6	3.0	3.2	2.9	3.8
うち不溶性 g	10.6	12.0	6.5	6.7	9.3	10.2	9.5	10.6	9.4	10.4
食塩( ナトリウム×2.54/1000 ) g	10.0	10.7	5.9	5.6	9.4	10.2	9.5	10.5	9.3	10.7
脂肪エネルギー比率 %	26.2	25.7	28.4	28.3	30.4	28.7	29.4	27.1	29.4	28.5
炭水化物エネルギー比率 %	58.6	59.3	57.2	57.4	54.6	57.1	55.3	59.1	55.5	58.1
動物性たんぱく質比率 %	51.4	50.9	54.9	53.8	58.5	54.4	56.9	60.8	53.6	49.4

( 歳 )											
30 39歳		40 49歳		50 59歳		60 69歳		70歳以上		20歳以上( 再掲 )	
栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
617	54	521	61	694	87	640	83	811	104	3668	417
1684	1843	1747	1892	1757	1980	1729	1843	1610	1655	1701	1835
62.3	63.8	64.6	69.7	67.1	76.9	67.6	71.2	62.1	63.7	64.6	68.7
33.2	33.7	34.4	35.1	34.2	41.4	34.3	35.7	31.3	32.5	33.5	35.5
52.7	58.7	54.2	56.7	50.5	58.4	45.0	49.9	40.3	42.4	48.9	52.7
25.4	27.8	26.1	26.9	23.7	28.0	21.6	24.3	19.8	21.0	23.5	25.3
229.1	252.9	238.7	265.3	248.9	278.6	256.7	270.6	244.2	249.2	242.1	263.7
2002	2148	2138	2505	2437	2883	2616	2946	2372	2549	2291	2623
467	578	481	647	513	728	567	729	519	667	507	672
467	514	481	587	513	659	567	653	519	586	507	603
0	39	0	38	0	45	0	49	0	56	0	44
0	25	0	22	0	25	0	27	0	25	0	24
218	221	228	277	258	292	273	308	246	265	242	273
890	928	916	1051	964	1136	994	1095	912	973	931	1034
6.9	8.7	7.3	12.8	8.2	10.8	8.6	11.2	8.1	9.2	7.8	10.3
6.9	7.5	7.3	8.3	8.2	9.0	8.6	9.5	8.1	8.7	7.8	8.6
0.0	1.0	0.0	4.1	0.0	1.6	0.0	1.4	0.0	0.4	0.0	1.5
0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
7.4	7.7	7.6	8.3	7.7	8.3	7.8	8.4	7.2	7.3	7.5	7.9
1.03	1.11	1.06	1.28	1.17	1.26	1.24	1.32	1.16	1.17	1.13	1.22
535	794	528	472	566	693	668	675	581	713	571	669
6.3	6.7	6.9	7.0	8.0	10.5	9.3	9.6	8.4	9.4	7.7	8.7
6.3	38.4	6.6	22.9	7.3	48.0	7.3	37.2	6.4	36.4	6.7	36.2
6.3	7.7	6.6	7.0	7.3	9.0	7.3	8.3	6.4	7.2	6.7	7.9
0.0	30.4	0.0	15.9	0.0	38.7	0.0	28.9	0.0	28.8	0.0	28.1
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2
220	228	224	273	271	305	306	298	260	274	254	274
0.77	6.36	0.83	3.79	0.79	8.64	0.81	10.08	0.73	9.61	0.78	7.94
0.77	0.80	0.83	0.80	0.79	0.94	0.81	0.90	0.73	0.77	0.78	0.85
0.00	5.55	0.00	2.93	0.00	7.70	0.00	9.16	0.00	8.83	0.00	7.06
0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.02
1.05	12.40	1.09	3.08	1.13	3.41	1.20	4.70	1.10	3.85	1.11	4.97
1.05	1.20	1.09	1.20	1.13	1.38	1.20	1.28	1.10	1.23	1.11	1.26
0.00	11.08	0.00	1.88	0.00	2.00	0.00	3.36	0.00	2.59	0.00	3.65
0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.06	0.00	0.04	0.00	0.05
13.1	17.3	13.7	16.5	14.6	20.6	14.6	18.4	12.8	16.7	13.6	17.9
0.97	9.84	1.02	3.80	1.14	8.16	1.20	10.34	1.10	7.98	1.08	8.07
0.97	0.98	1.02	1.12	1.14	1.32	1.20	1.28	1.10	1.16	1.08	1.18
0.00	8.65	0.00	2.67	0.00	6.81	0.00	8.86	0.00	6.74	0.00	6.79
0.00	0.21	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.20	0.00	0.07	0.00	0.10
5.7	5.9	6.2	6.5	6.6	8.1	7.6	7.5	6.9	7.5	6.5	7.1
258	278	275	304	330	377	370	395	338	353	311	344
4.87	5.17	4.99	5.83	5.26	6.26	5.53	5.77	4.96	5.36	5.09	5.66
75	378	86	385	114	308	137	339	120	259	105	332
75	85	86	95	114	144	137	164	120	124	105	125
0	233	0	261	0	128	0	161	0	116	0	169
0	59	0	29	0	35	0	14	0	19	0	38
294	342	319	342	301	354	282	288	265	295	294	324
12.8	13.6	13.6	16.3	16.3	18.3	17.5	20.0	15.8	16.8	15.1	17.1
3.1	3.3	3.2	3.5	3.6	4.1	3.8	4.3	3.5	3.7	3.4	3.8
9.3	9.6	9.9	11.9	11.9	13.4	12.9	14.5	11.6	12.1	11.0	12.4
9.5	9.5	10.1	9.7	10.8	11.6	11.5	12.1	10.6	10.7	10.4	10.9
27.8	28.4	27.5	26.6	25.6	26.3	23.1	23.8	22.2	22.5	25.4	25.3
57.3	57.6	57.6	58.6	59.0	58.0	61.2	60.8	62.3	61.9	59.3	59.6
51.4	51.8	51.8	49.7	49.1	53.0	48.4	48.8	48.7	49.2	50.1	50.3