

第55表 運動習慣別栄養素等摂取量

		総数		性別			
		運動習慣		男性		女性	
		習慣無(その他)	運動の習慣有	運動習慣		運動習慣	
		習慣無(その他)	運動の習慣有	習慣無(その他)	運動の習慣有	習慣無(その他)	運動の習慣有
対象者数		3077	1410	1292	608	1785	802
エネルギー	kcal	1943	1927	2198	2146	1758	1761
たんぱく質	g	71.1	73.0	78.6	78.7	65.6	68.6
うち動物性	g	37.2	37.9	41.8	41.1	33.8	35.4
脂質	g	53.4	51.3	57.0	55.5	50.7	48.1
うち動物性	g	26.5	25.5	29.2	28.4	24.6	23.4
炭水化物	g	274.7	275.6	308.1	302.1	250.6	255.6
カリウム	mg	2414	2662	2543	2707	2322	2629
カルシウム	mg	527	593	536	588	520	597
マグネシウム	mg	260	282	280	294	246	273
リン	mg	1016	1060	1107	1125	951	1011
鉄	mg	8.4	9.0	8.8	9.2	8.1	8.8
亜鉛	mg	8.4	8.5	9.4	9.2	7.7	7.9
銅	mg	1.24	1.30	1.36	1.39	1.15	1.23
ビタミンA	μgRE	587	659	637	672	551	650
ビタミンD	μg	8.5	8.8	9.4	9.4	8.0	8.3
ビタミンE	mg	9.5	10.5	9.3	10.0	9.6	11.0
ビタミンK	μg	257	291	267	292	250	290
ビタミンB ₁	mg	1.63	2.00	1.98	2.00	1.37	2.00
ビタミンB ₂	mg	1.64	1.55	1.57	1.60	1.70	1.51
ナイアシン	mgNE	15.6	16.4	17.6	18.1	14.1	15.1
ビタミンB ₆	mg	1.99	2.17	2.30	2.20	1.77	2.14
ビタミンB ₁₂	μg	7.3	7.7	8.2	8.8	6.6	7.0
葉酸	μg	324	365	344	371	309	360
パントテン酸	mg	5.53	5.84	5.98	6.18	5.20	5.58
ビタミンC	mg	124	148	116	132	129	159
コレステロール	mg	329	311	362	332	306	294
食物繊維	g	15.5	17.5	15.9	17.4	15.3	17.5
うち水溶性	g	3.5	3.9	3.5	3.9	3.5	3.9
うち不溶性	g	11.4	12.8	11.6	12.8	11.2	12.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.3	11.7	12.4	12.5	10.5	11.0
脂肪エネルギー比率	%	24.6	23.7	23.2	22.8	25.6	24.3
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	61.0	62.3	62.4	59.3	60.0
動物性たんぱく質比率	%	50.7	50.3	51.7	50.6	49.9	50.2

注) 20歳以上 妊婦・「健康上の理由」により運動習慣の無い者除外