

第 101 表の 1 喫煙の状況別，栄養素等摂取量（全国，年齢階級別）

栄養素等別	総 数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上			
	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	
対象者数	1740	901	4756	230	35	483	391	145	682	313	132	621	385	200	872	254	174	897	167	215	1201	
エネルギー kcal	2038	2045	1832	1942	1873	1903	2054	1965	1835	2058	2067	1881	2174	2116	1878	2002	2184	1855	1837	1935	1727	
たんぱく質	g	72.7	75.1	68.9	68.1	68.8	69.4	71.2	71.4	67.2	71.7	75.6	69.1	78.2	76.9	71.0	75.5	79.9	71.8	67.7	72.6	66.0
うち動物性	g	39.4	39.8	35.8	37.1	39.8	38.3	39.2	37.7	36.1	39.6	41.2	36.7	42.7	41.2	36.5	40.2	41.9	36.4	33.8	37.3	33.4
脂質	g	56.7	54.7	50.9	60.2	60.6	62.6	60.5	58.2	56.4	59.3	59.8	56.2	58.3	55.7	52.6	50.1	55.2	47.1	44.6	46.8	42.0
うち動物性	g	28.9	27.1	24.8	30.6	32.4	30.6	31.7	28.4	27.6	29.7	28.7	27.2	29.8	27.7	24.8	24.9	27.7	23.0	22.9	23.3	20.8
炭水化物	g	275.2	282.7	262.8	263.6	251.1	255.8	276.5	264.5	252.1	271.1	275.6	260.3	286.1	284.7	266.3	275.3	308.4	274.8	270.7	281.9	261.5
カリウム	mg	2274	2499	2434	1965	1879	2100	2096	2170	2147	2141	2265	2286	2481	2583	2526	2586	2794	2750	2411	2649	2506
カルシウム	mg	481	543	542	441	479	492	456	467	499	453	526	508	507	513	554	531	588	601	515	607	551
マグネシウム	mg	253	275	258	218	208	224	234	247	231	242	263	246	278	286	271	284	297	288	260	284	262
リン	mg	1012	1069	995	938	920	960	978	993	956	985	1066	981	1085	1083	1026	1076	1149	1054	975	1067	970
鉄	mg	8.0	8.7	8.4	7.1	7.2	7.5	7.5	7.6	7.5	7.5	8.4	8.2	8.6	9.2	8.6	9.1	9.5	9.2	8.6	8.8	8.5
亜鉛	mg	8.7	8.7	8.1	8.4	8.0	8.4	8.7	8.2	8.0	8.6	8.9	8.2	9.2	8.9	8.3	8.9	9.3	8.2	8.2	8.2	7.7
銅	mg	1.21	1.28	1.22	1.10	1.03	1.11	1.15	1.11	1.14	1.17	1.25	1.16	1.29	1.32	1.25	1.33	1.42	1.32	1.26	1.28	1.23
ビタミンA	μgRE	565	595	621	459	515	552	550	495	623	614	541	603	537	552	596	670	721	685	559	646	628
ビタミンD	μg	8.3	8.7	8.3	6.1	5.5	6.7	6.6	6.8	7.0	8.5	7.5	7.2	9.4	8.8	8.5	10.6	11.5	9.7	9.2	9.2	9.0
ビタミンE	mg	8.2	9.4	10.0	6.6	8.1	8.6	9.0	6.9	8.7	7.4	7.5	9.2	8.5	10.0	12.3	9.6	11.1	10.4	7.2	10.5	9.6
ビタミンK	μg	241	272	266	201	217	226	220	230	236	218	245	236	249	288	279	302	308	312	274	284	271
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	1.44	1.88	1.63	1.01	2.71	1.14	1.87	0.91	1.15	1.06	1.38	1.40	1.45	1.81	1.92	1.37	3.16	1.79	1.82	1.74	1.89
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.63	1.51	1.49	1.28	1.26	1.42	2.41	1.14	1.41	1.23	1.35	1.43	1.55	1.37	1.48	1.47	2.07	1.65	1.40	1.58	1.50
ナイアシン	mgNE	16.7	17.1	15.0	14.0	14.1	14.0	15.9	15.8	14.4	16.7	16.4	15.0	18.6	18.8	16.0	17.8	18.6	15.8	15.9	16.3	14.4
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.70	2.21	1.92	1.20	2.57	1.47	2.08	1.18	1.57	1.30	1.38	1.55	1.71	2.09	2.20	1.86	3.89	2.24	1.95	2.11	2.03
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.5	7.6	7.1	5.4	3.9	5.5	6.5	6.4	6.3	7.5	7.1	7.0	8.5	7.7	7.3	9.2	10.0	7.9	7.7	7.3	7.6
葉酸	μg	300	334	332	246	247	273	262	268	279	278	304	299	327	341	343	369	394	383	342	357	358
パントテン酸	mg	5.44	5.72	5.45	5.08	4.94	5.28	5.33	5.32	5.26	5.38	5.51	5.38	5.74	5.77	5.57	5.71	6.37	5.82	5.22	5.67	5.31
ビタミンC	mg	100	118	131	72	76	100	87	75	104	93	97	113	107	109	135	122	161	162	131	141	143
コレステロール	mg	345	331	309	345	337	356	349	318	312	348	350	332	362	341	319	348	344	294	280	308	280
食物繊維	g	13.8	16.1	16.0	11.8	12.1	13.6	12.6	13.8	13.7	12.4	14.4	14.5	15.1	16.5	16.8	16.1	18.0	18.5	15.8	17.3	16.7
うち水溶性	g	3.1	3.6	3.6	2.8	2.6	3.1	2.9	3.4	3.2	2.8	3.3	3.4	3.3	3.6	3.7	3.5	4.1	4.0	3.6	3.8	3.7
うち不溶性	g	10.1	11.7	11.7	8.5	9.1	10.0	9.2	9.9	9.9	9.1	10.4	10.5	11.0	12.1	12.3	12.0	13.1	13.5	11.6	12.7	12.3
食塩(NaCl×2.54/1000)	g	11.7	12.0	11.0	10.5	10.6	10.1	11.0	11.3	10.0	11.1	11.4	10.7	12.6	12.3	11.4	13.1	12.2	11.9	11.7	12.5	11.0
脂肪エネルギー比率	%	24.9	23.9	24.6	27.7	28.6	29.2	26.3	26.4	27.4	25.7	25.7	26.6	24.2	23.5	25.0	22.5	22.9	22.5	21.6	21.5	21.6
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	61.1	60.2	58.0	56.3	56.1	59.6	58.8	57.8	60.1	59.4	58.6	61.1	61.8	59.8	62.3	62.0	61.9	63.6	63.3	63.0
動物性たんぱく質比率	%	52.4	51.6	50.2	52.5	57.1	53.4	52.8	51.5	52.0	54.1	53.5	51.6	53.1	51.9	49.7	51.4	51.3	48.5	47.9	49.7	48.8

注) 現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者  
 過去喫煙者：過去習慣的に喫煙していた者  
 非喫煙者：喫煙しない者

第101表の2 喫煙の状況別，栄養素等摂取量（男，年齢階級別）

栄養素等別	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上		
	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者
対象者数	1351	726	1316	158	17	172	289	82	189	233	107	155	318	169	198	211	156	241	142	195	361
エネルギー kcal	2156	2134	2105	2081	2025	2198	2216	2199	2114	2193	2143	2190	2270	2179	2200	2079	2240	2123	1914	1987	1954
たんぱく質	76.2	77.8	77.5	72.1	72.0	78.2	75.4	77.5	77.7	75.7	78.5	78.1	80.9	78.9	80.0	77.8	81.3	80.6	70.4	74.4	73.2
うち動物性	41.2	41.3	40.8	39.4	43.0	42.9	41.1	41.8	43.4	42.0	43.0	42.2	44.2	42.5	41.6	41.3	42.3	41.6	35.2	38.3	36.9
脂質	58.2	56.0	55.7	63.5	61.9	70.8	63.8	63.4	62.4	60.9	61.0	61.3	59.3	57.8	57.0	50.4	56.2	51.5	45.6	48.0	44.6
うち動物性	29.9	27.8	27.9	32.4	33.2	34.8	33.6	31.3	32.4	30.5	29.2	30.9	30.6	29.0	27.2	25.5	28.0	26.1	23.4	23.9	22.5
炭水化物	292.7	294.7	300.3	283.3	280.6	298.8	302.0	293.0	290.1	290.1	285.3	303.6	299.6	289.0	308.4	286.7	316.9	308.6	282.3	288.9	294.8
カリウム	2363	2601	2568	2015	1944	2194	2217	2364	2317	2242	2308	2429	2542	2586	2576	2634	2861	2903	2443	2724	2709
カルシウム	495	556	556	438	467	513	478	492	506	464	522	497	519	515	578	535	598	618	531	610	575
マグネシウム	264	285	280	226	211	240	249	262	255	254	268	270	287	291	296	290	303	311	267	291	288
リン	1058	1105	1098	982	950	1052	1039	1064	1068	1034	1091	1089	1122	1107	1149	1107	1167	1161	1007	1092	1068
鉄	8.4	9.0	8.9	7.3	7.1	8.2	7.9	7.9	8.1	7.8	8.5	8.5	8.9	9.2	9.1	9.3	9.7	9.6	8.9	9.0	9.2
亜鉛	9.2	9.0	9.2	9.0	8.8	9.7	9.3	8.8	9.4	9.1	9.2	9.6	9.6	9.3	9.7	9.2	9.5	9.1	8.5	8.4	8.5
銅	1.28	1.33	1.36	1.16	1.13	1.24	1.23	1.19	1.32	1.25	1.30	1.31	1.34	1.35	1.45	1.39	1.46	1.44	1.30	1.31	1.36
ビタミンA	593	631	670	474	520	563	610	572	653	672	564	787	555	562	593	650	744	732	556	673	679
ビタミンD	8.9	8.9	9.0	6.6	6.3	6.7	7.2	7.3	7.9	9.1	7.4	8.4	9.8	8.4	9.1	11.2	11.6	10.6	9.5	9.1	10.0
ビタミンE	7.9	9.9	9.8	6.9	10.1	10.0	8.2	7.7	8.6	7.4	7.7	10.9	8.8	10.5	11.2	8.3	11.6	10.2	6.9	10.1	9.0
ビタミンK	252	285	273	204	237	240	236	242	243	229	250	240	255	294	274	312	315	316	277	294	288
ビタミンB <sub>1</sub>	1.43	2.12	1.81	1.09	4.60	1.15	1.72	1.02	1.37	1.07	1.52	2.05	1.59	1.92	2.38	1.45	3.43	1.28	1.43	1.84	2.28
ビタミンB <sub>2</sub>	1.43	1.62	1.62	1.37	1.42	1.53	1.31	1.27	1.53	1.26	1.41	1.70	1.65	1.41	1.66	1.49	2.18	1.69	1.47	1.62	1.61
ナイアシン	17.5	18.0	17.2	14.9	14.7	15.4	16.8	17.9	17.0	17.4	17.2	17.9	19.3	19.3	18.6	18.4	18.8	18.0	16.4	16.9	16.7
ビタミンB <sub>6</sub>	1.69	2.49	2.11	1.36	4.35	1.49	1.82	1.36	1.62	1.33	1.45	2.16	1.84	2.23	2.74	1.99	4.21	1.90	1.54	2.24	2.43
ビタミンB <sub>12</sub>	7.9	8.0	8.2	5.5	4.0	6.0	6.7	7.2	7.7	8.0	7.2	9.2	9.1	7.9	8.7	9.6	10.0	8.8	8.0	7.5	8.5
葉酸	315	350	352	252	261	290	281	288	297	294	311	337	336	344	351	376	405	396	348	366	387
パントテン酸	5.69	5.94	5.99	5.34	5.21	5.87	5.72	5.75	5.80	5.64	5.66	6.03	5.94	5.87	6.03	5.86	6.49	6.36	5.34	5.86	5.87
ビタミンC	98	124	128	66	83	90	81	78	112	79	98	104	110	108	117	121	164	157	137	143	151
コレステロール	357	338	342	362	326	389	369	335	348	357	361	364	376	353	358	354	343	335	290	313	302
食物繊維	14.4	16.6	16.6	11.9	12.0	14.1	13.5	14.1	14.5	12.9	14.5	15.0	15.4	16.5	16.8	16.6	18.4	19.0	16.0	17.8	18.0
うち水溶性	3.2	3.7	3.7	2.8	2.5	3.2	3.1	3.4	3.3	2.9	3.3	3.5	3.4	3.6	3.6	3.6	4.2	4.2	3.6	3.9	4.0
うち不溶性	10.6	12.1	12.2	8.7	9.2	10.3	9.8	10.2	10.6	9.4	10.4	10.8	11.3	12.1	12.5	12.4	13.4	13.9	11.8	13.1	13.2
食塩(NaCl)×2.54(1000)	12.3	12.3	12.1	11.0	11.1	11.6	11.8	12.0	11.3	11.7	11.9	12.1	13.0	12.7	12.6	13.2	12.3	12.8	12.3	12.6	11.8
脂肪エネルギー比率	24.1	23.4	23.3	27.5	27.2	28.3	25.6	25.8	26.2	24.8	25.2	24.7	23.4	23.8	23.0	21.8	22.6	21.5	21.1	21.4	20.4
炭水化物エネルギー比率	61.6	61.8	61.8	58.5	58.4	57.3	60.6	59.9	58.9	61.2	59.8	61.0	62.2	61.6	62.4	63.1	62.5	63.3	64.1	63.5	64.5
動物性たんぱく質比率	52.3	51.8	51.1	52.6	58.9	53.2	52.5	53.3	54.3	54.6	53.9	52.4	53.1	52.4	50.8	51.4	50.7	49.5	47.7	49.6	49.0

注) 現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者  
 過去喫煙者：過去習慣的に喫煙していた者  
 非喫煙者：喫煙しない者

第101表の3 喫煙の状況別，栄養素等摂取量（女，年齢階級別）

栄養素等別	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70歳以上		
	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者	現在喫煙者	過去喫煙者	非喫煙者
対象者数	389	175	3440	72	18	311	102	63	493	80	25	466	67	31	674	43	18	656	25	20	840
エネルギー kcal	1629	1676	1728	1637	1729	1739	1595	1660	1728	1666	1741	1779	1718	1772	1784	1627	1701	1756	1396	1423	1630
たんぱく質 g	60.6	63.7	65.7	59.3	65.8	64.5	59.4	63.6	63.1	60.0	63.4	66.1	65.6	65.7	68.4	63.7	67.8	68.5	52.3	55.7	62.9
うち動物性 g	33.1	33.3	33.9	32.0	36.7	35.7	33.8	32.4	33.3	32.4	33.5	34.9	35.5	34.1	35.0	34.4	37.9	34.5	26.1	27.4	31.9
脂質 g	51.6	49.0	49.1	53.1	59.3	58.1	51.0	51.4	54.1	54.6	54.4	54.5	54.0	44.3	51.4	48.5	46.0	45.4	38.7	35.6	40.9
うち動物性 g	25.7	24.1	23.6	26.6	31.6	28.3	26.2	24.5	25.8	27.5	26.2	26.0	26.1	20.8	24.1	22.1	25.1	21.9	19.9	17.6	20.1
炭水化物 g	214.4	233.1	248.5	220.4	223.2	232.0	204.3	227.5	237.6	215.9	234.3	245.9	222.0	260.8	254.0	219.6	235.2	262.3	204.5	213.5	247.2
カリウム mg	1963	2076	2383	1855	1817	2048	1753	1918	2082	1846	2080	2238	2193	2567	2511	2348	2211	2694	2226	1922	2418
カルシウム mg	435	490	537	450	491	480	393	434	496	420	539	512	451	500	547	514	500	595	426	582	541
マグネシウム mg	214	234	250	200	205	215	194	226	222	207	243	238	236	262	264	254	246	280	222	216	251
リン mg	849	918	955	840	892	908	804	900	913	842	957	945	907	951	990	925	997	1015	792	823	928
鉄 mg	6.7	7.8	8.2	6.6	7.4	7.1	6.1	7.1	7.2	6.3	7.9	8.1	7.4	9.6	8.5	8.0	7.8	9.0	7.0	7.2	8.3
亜鉛 mg	7.1	7.3	7.7	7.1	7.4	7.6	7.0	7.4	7.5	7.2	8.0	7.8	7.2	7.0	7.9	7.2	7.3	7.9	6.6	6.3	7.3
銅 mg	0.97	1.05	1.16	0.98	0.93	1.04	0.92	1.01	1.07	0.93	1.08	1.11	1.04	1.18	1.20	1.07	1.11	1.27	1.01	0.96	1.18
ビタミンA µgRE	469	444	603	427	510	546	380	396	612	445	440	542	450	501	596	766	523	669	572	385	607
ビタミンD µg	6.2	7.9	8.0	4.8	4.7	6.7	4.9	6.2	6.7	7.0	7.8	6.9	7.5	10.8	8.2	7.8	10.3	9.4	7.5	9.7	8.6
ビタミンE mg	9.1	7.1	10.0	5.9	6.3	7.8	11.5	5.8	8.7	7.4	6.2	8.7	6.7	7.1	12.6	15.8	6.6	10.5	9.2	13.6	9.8
ビタミンK µg	202	221	264	194	197	218	174	214	233	187	221	235	217	257	281	250	242	311	257	191	264
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.48	0.87	1.56	0.84	0.92	1.14	2.31	0.77	1.06	1.03	0.81	1.18	0.80	1.21	1.79	1.02	0.81	1.98	4.06	0.76	1.73
ビタミンB <sub>2</sub> mg	2.29	1.07	1.44	1.08	1.12	1.36	5.53	0.97	1.37	1.16	1.07	1.34	1.10	1.16	1.42	1.36	1.12	1.64	0.97	1.13	1.45
ナイアシン mgNE	13.8	13.6	14.2	12.1	13.5	13.2	13.3	13.0	13.5	14.6	12.8	14.0	15.4	16.0	15.3	14.8	16.8	15.0	12.6	10.0	13.5
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.74	1.04	1.84	0.87	0.90	1.46	2.82	0.96	1.55	1.21	1.10	1.34	1.07	1.31	2.04	1.21	1.09	2.37	4.31	0.89	1.86
ビタミンB <sub>12</sub> µg	5.9	6.1	6.7	5.1	3.7	5.3	5.8	5.2	5.8	6.0	6.6	6.3	5.7	6.9	6.8	7.4	10.2	7.5	6.0	5.4	7.1
葉酸 µg	250	269	325	234	233	264	206	242	271	229	275	287	281	323	341	336	304	378	309	263	345
パントテン酸 mg	4.56	4.81	5.25	4.50	4.68	4.95	4.24	4.76	5.06	4.64	4.89	5.17	4.78	5.20	5.43	4.94	5.33	5.62	4.58	3.89	5.07
ビタミンC mg	109	93	133	86	70	105	105	70	101	135	91	117	96	113	141	132	138	164	98	114	139
コレステロール mg	300	301	297	309	347	338	295	296	299	322	305	322	293	275	308	316	352	280	224	263	271
食物繊維 g	11.8	13.9	15.8	11.4	12.2	13.4	10.2	13.4	13.4	11.1	14.2	14.4	13.6	16.7	16.8	13.6	14.0	18.3	14.3	12.4	16.1
うち水溶性 g	2.8	3.3	3.5	2.7	2.6	3.1	2.3	3.4	3.2	2.6	3.4	3.3	3.2	3.8	3.7	3.2	3.2	4.0	3.3	2.7	3.6
うち不溶性 g	8.6	10.0	11.5	8.2	9.1	9.8	7.5	9.4	9.7	8.0	10.4	10.4	9.9	11.9	12.3	9.7	10.4	13.4	10.5	8.7	11.8
食塩(ナトリウムx2.54/1000) g	9.7	10.4	10.6	9.3	10.1	9.3	9.0	10.5	9.5	9.3	9.2	10.3	10.5	10.3	11.0	12.1	11.2	11.5	8.6	11.4	10.7
脂肪エネルギー比率 %	27.7	26.1	25.1	28.2	29.8	29.6	28.2	27.3	27.9	28.5	28.0	27.2	28.0	22.2	25.6	25.9	25.9	22.9	24.4	22.5	22.1
炭水化物エネルギー比率 %	57.2	58.6	59.6	57.0	54.3	55.4	56.9	57.5	57.4	56.9	57.3	57.8	56.3	63.0	59.0	58.2	57.8	61.5	60.3	61.5	62.3
動物性たんぱく質比率 %	52.6	51.0	49.9	52.5	55.4	53.6	53.8	49.1	51.1	52.6	51.7	51.4	53.0	49.2	49.3	51.5	56.5	48.1	49.1	50.0	48.8

注) 現在喫煙者：現在習慣的に喫煙している者  
 過去喫煙者：過去習慣的に喫煙していた者  
 非喫煙者：喫煙しない者