

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	8443	442	486	2	775	20	379	14	639	26
エネルギー kcal	1891	2042	1330	1306	1983	2068	2165	2104	1904	2114
たんぱく質 g	69.6	74.0	46.8	35.2	71.4	71.3	78.5	68.4	69.1	71.8
うち動物性 g	37.9	40.1	27.0	20.9	41.5	41.9	46.7	41.7	38.5	39.4
脂質 g	54.9	57.3	43.0	28.9	66.3	70.2	72.1	68.7	60.4	63.9
うち動物性 g	27.7	29.0	22.4	17.0	36.0	43.6	37.7	37.4	29.9	29.7
炭水化物 g	262.7	291.1	185.1	223.8	268.3	280.1	290.5	292.5	256.8	298.9
カリウム mg	2296	2489	1515	955	2255	2014	2201	1993	2032	2106
カルシウム mg	527	618	438	402	667	645	539	480	455	547
__カルシウム(通常の食品：再掲)	522	576	436	326	663	623	537	470	453	538
__カルシウム(補助食品：再掲)	2	37	0	0	0	23	0	1	0	1
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	5	2	77	4	0	2	9	2	9
マグネシウム mg	245	269	151	113	227	215	233	200	221	224
リン mg	997	1064	714	505	1086	1085	1080	981	943	1029
鉄 mg	7.9	8.9	4.7	3.4	6.9	7.0	7.8	7.0	7.4	8.1
__鉄(通常の食品：再掲)	7.8	8.3	4.7	3.4	6.9	6.8	7.8	7.0	7.4	7.1
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
亜鉛 mg	8.2	8.7	5.6	4.6	8.7	9.2	9.7	8.6	8.3	8.2
銅 mg	1.16	1.26	0.71	0.55	1.08	1.06	1.19	1.06	1.10	1.10
ビタミンA µgRE	610	703	414	347	604	940	681	818	613	688
ビタミンD µg	7.6	8.5	3.6	3.7	5.2	6.2	6.4	6.2	6.6	9.0
ビタミンE mg	7.8	23.3	4.7	2.4	6.5	7.4	8.1	7.9	7.0	10.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.2	4.7	2.4	6.5	6.8	7.3	7.2	6.7	7.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.9	16.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.8	0.4	0.3	2.9
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.5
ビタミンK µg	233	259	123	26	185	167	215	174	199	183
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.87	12.22	0.59	0.72	1.15	4.61	1.01	6.15	0.89	9.06
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.87	0.92	0.59	0.42	1.15	1.01	1.01	1.01	0.89	0.89
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.00	11.15	0.00	0.25	0.00	3.49	0.00	5.14	0.00	7.94
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.14	0.00	0.05	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.23
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.19	6.52	0.86	0.97	1.29	3.66	1.29	7.56	1.14	8.07
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.17	1.29	0.86	0.57	1.29	1.40	1.28	1.25	1.13	1.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.02	5.11	0.00	0.30	0.00	2.24	0.01	6.31	0.01	6.64
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00	0.10	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.22
ナイアシン mgNE	14.5	24.2	7.9	4.7	12.1	15.8	14.6	22.7	14.3	30.7
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.15	11.51	0.71	0.87	1.03	4.38	1.14	9.15	1.06	10.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.23	0.70	0.52	1.03	0.91	1.13	0.98	1.05	1.05
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.03	10.14	0.00	0.35	0.00	3.47	0.00	8.17	0.00	9.10
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.28
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.0	7.8	3.8	3.3	5.7	10.3	6.4	5.0	6.8	6.0
葉酸 µg	297	330	160	112	241	234	271	246	268	255
パントテン酸 mg	5.44	5.80	4.03	2.58	6.09	5.97	6.09	5.59	5.16	5.65
ビタミンC mg	105	257	55	71	79	183	96	188	92	273
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	95	111	52	62	73	63	77	81	77	77
__ビタミンC(補助食品：再掲)	7	133	1	10	1	70	11	105	4	132
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	14	2	0	5	50	9	2	12	64
コレステロール mg	323	337	239	190	341	398	425	446	341	338
食物繊維 g	14.5	15.5	8.6	6.6	13.3	11.7	13.3	10.4	12.8	12.1
水溶性 g	3.3	3.5	2.1	1.8	3.3	2.9	3.1	2.4	3.0	2.9
不溶性 g	10.6	11.3	6.2	4.9	9.6	8.5	9.7	7.3	9.3	8.8
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.6	11.2	6.2	5.0	9.4	9.9	10.6	10.1	10.3	10.2
脂肪エネルギー比率 %	25.9	25.0	28.5	19.7	29.9	30.7	29.6	29.8	28.1	26.8
炭水化物エネルギー比率 %	59.3	60.4	57.5	69.8	55.6	55.5	55.8	56.8	57.2	59.3
動物性たんぱく質比率 %	52.5	52.6	55.5	57.3	57.2	58.2	58.0	60.2	53.2	54.4

( 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
1137	64	1064	43	1191	77	1337	89	1435	107	6803	406
1939	1994	1923	2094	1971	2085	1957	2044	1762	2002	1905	2043
68.7	71.0	69.2	72.1	73.6	77.9	74.7	73.4	67.4	76.9	70.6	74.6
36.9	37.6	37.8	38.8	39.6	43.3	39.3	38.3	34.9	41.3	37.7	40.0
59.2	60.4	57.0	61.1	56.4	60.1	51.3	51.1	43.3	52.3	53.6	56.5
29.2	30.7	28.5	31.1	27.1	29.4	25.3	25.3	22.1	26.1	26.5	28.0
263.4	277.0	259.7	289.7	270.0	281.9	278.2	306.3	262.1	295.1	266.0	291.9
2093	2258	2166	2382	2462	2570	2674	2654	2496	2751	2362	2537
458	560	467	531	524	638	579	661	561	670	516	622
456	529	462	500	520	577	575	605	550	627	511	578
1	25	2	30	1	53	3	55	7	36	3	39
1	6	3	0	3	8	2	1	5	7	3	5
232	250	239	263	265	286	287	279	262	297	255	275
958	1026	968	1003	1042	1088	1080	1065	984	1121	1002	1069
7.7	8.8	7.5	9.0	8.4	9.5	9.2	9.0	8.4	9.4	8.2	9.1
7.4	7.6	7.4	8.2	8.4	8.9	9.0	8.4	8.4	9.1	8.1	8.5
0.2	1.1	0.0	0.8	0.0	0.6	0.1	0.5	0.0	0.2	0.1	0.6
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
8.3	8.3	8.1	9.3	8.4	8.7	8.5	8.8	7.8	8.9	8.2	8.7
1.11	1.14	1.13	1.28	1.23	1.26	1.31	1.31	1.22	1.38	1.20	1.28
558	552	569	662	608	594	689	629	660	902	621	690
5.9	5.7	7.2	6.9	9.2	10.6	9.8	9.3	9.2	9.3	8.2	8.7
7.1	21.2	7.5	34.5	8.6	17.0	8.9	18.7	9.0	37.1	8.2	24.8
6.7	6.2	6.7	7.9	7.5	7.7	7.6	6.8	6.8	7.5	7.0	7.2
0.2	14.7	0.8	26.6	1.0	9.4	1.2	11.8	2.2	29.5	1.1	17.5
0.2	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
220	225	208	256	256	273	294	273	271	309	248	267
0.84	7.67	0.86	11.25	0.87	10.46	0.88	13.56	0.79	18.67	0.85	12.86
0.84	0.92	0.86	0.91	0.87	0.93	0.88	0.89	0.79	0.92	0.85	0.91
0.00	6.63	0.00	9.87	0.00	9.52	0.00	12.52	0.00	17.62	0.00	11.79
0.00	0.12	0.00	0.48	0.00	0.01	0.00	0.16	0.00	0.13	0.00	0.15
1.10	6.34	1.11	6.81	1.21	7.39	1.31	5.53	1.25	6.85	1.20	6.66
1.10	1.31	1.10	1.15	1.19	1.29	1.25	1.30	1.19	1.36	1.17	1.29
0.00	4.97	0.01	5.47	0.02	6.09	0.05	4.06	0.07	5.32	0.03	5.24
0.00	0.06	0.00	0.19	0.00	0.01	0.00	0.18	0.00	0.17	0.00	0.13
14.7	23.6	15.4	23.4	16.3	26.4	16.4	25.7	14.1	22.4	15.3	24.7
1.06	7.82	1.10	10.34	1.23	9.27	1.37	11.97	1.27	17.53	1.20	12.00
1.06	1.10	1.09	1.20	1.21	1.27	1.29	1.31	1.18	1.37	1.16	1.26
0.00	6.64	0.01	8.92	0.02	7.99	0.08	10.47	0.09	15.93	0.04	10.58
0.00	0.08	0.00	0.23	0.00	0.01	0.00	0.20	0.00	0.23	0.00	0.16
6.0	5.6	6.6	7.2	7.9	8.7	8.7	9.0	7.9	8.2	7.4	7.8
266	278	274	307	324	352	365	357	349	383	314	339
5.23	5.60	5.21	5.40	5.56	5.80	5.83	5.84	5.42	6.15	5.44	5.82
82	239	94	236	120	304	139	287	129	241	113	264
73	77	79	83	109	119	130	137	119	138	101	115
4	144	11	152	7	183	7	136	10	99	7	138
5	19	5	1	4	3	2	14	0	5	4	12
325	359	330	354	337	329	325	290	285	340	321	331
13.1	13.8	13.4	14.4	15.5	16.6	17.5	16.7	16.6	17.7	15.1	16.0
3.1	3.2	3.1	3.3	3.5	3.7	3.9	3.7	3.7	4.0	3.5	3.6
9.6	10.1	9.7	10.4	11.3	12.3	12.8	12.2	12.0	12.8	11.0	11.6
10.4	10.1	10.7	11.2	11.6	12.0	11.7	11.4	11.0	11.8	11.0	11.3
27.1	26.8	26.6	26.0	25.5	25.5	23.5	22.5	21.8	23.3	25.0	24.6
58.5	58.9	58.9	60.0	59.4	59.4	61.1	63.1	62.9	61.3	60.0	60.7
51.8	51.2	52.9	52.9	51.8	53.5	50.8	50.4	49.4	51.7	51.4	52.0

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	3969	195	241	2	381	11	193	8	293	11
エネルギー kcal	2105	2285	1390	1306	2105	2010	2445	2314	2178	2311
たんぱく質 g	75.9	82.1	48.9	35.2	75.5	68.5	87.9	76.2	76.7	78.7
うち動物性 g	41.8	45.5	28.2	20.9	44.2	39.9	52.6	47.0	43.1	41.8
脂質 g	59.3	60.9	43.9	28.9	69.9	58.4	78.3	74.6	66.5	62.2
うち動物性 g	30.4	31.5	22.5	17.0	38.4	35.9	42.3	38.6	33.3	30.2
炭水化物 g	290.1	324.5	195.7	223.8	285.8	296.1	334.1	322.7	298.8	337.6
カリウム mg	2387	2623	1576	955	2366	2014	2334	2193	2170	2476
カルシウム mg	536	632	456	402	714	618	580	526	469	634
__カルシウム(通常の食品：再掲)	533	600	453	326	706	598	580	509	468	634
__カルシウム(補助食品：再掲)	1	27	0	0	1	20	0	2	1	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	2	4	3	77	7	0	0	15	0	0
マグネシウム mg	260	288	158	113	239	211	249	220	240	264
リン mg	1071	1165	746	505	1143	1050	1197	1070	1025	1178
鉄 mg	8.2	9.0	4.9	3.4	7.3	7.5	8.5	7.2	7.8	8.2
__鉄(通常の食品：再掲)	8.2	8.7	4.8	3.4	7.2	7.3	8.5	7.2	7.8	7.7
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
亜鉛 mg	9.0	9.5	5.8	4.6	9.2	9.6	11.1	9.1	9.4	8.5
銅 mg	1.25	1.36	0.75	0.55	1.13	1.08	1.33	1.10	1.23	1.19
ビタミンA µgRE	635	762	420	347	601	1227	817	501	606	522
ビタミンD µg	8.1	9.5	3.7	3.7	5.6	7.6	6.5	9.2	6.7	9.0
ビタミンE mg	7.9	18.9	4.9	2.4	6.7	7.9	9.3	9.3	7.7	13.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	7.1	7.6	4.8	2.4	6.7	7.1	7.6	8.2	7.3	7.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.7	11.3	0.0	0.0	0.0	0.8	1.7	0.8	0.4	5.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.7
ビタミンK µg	239	258	132	26	196	167	232	169	200	199
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.94	10.04	0.61	0.72	1.21	3.64	1.11	8.93	1.00	11.86
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.94	1.01	0.61	0.42	1.21	0.99	1.11	1.19	1.00	0.88
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.00	8.88	0.00	0.25	0.00	2.57	0.00	7.73	0.00	10.64
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.15	0.00	0.05	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.34
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.23	5.94	0.91	0.97	1.35	2.30	1.38	10.72	1.23	6.85
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.22	1.40	0.91	0.57	1.35	1.50	1.36	1.29	1.23	1.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.01	4.42	0.00	0.30	0.00	0.77	0.02	9.43	0.00	5.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00	0.10	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.39
ナイアシン mgNE	16.1	28.4	8.4	4.7	12.8	15.3	16.2	24.2	16.1	38.1
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.24	10.06	0.74	0.87	1.09	2.05	1.25	12.24	1.17	13.91
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.21	1.35	0.73	0.52	1.09	0.92	1.23	1.12	1.17	1.17
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.02	8.55	0.00	0.35	0.00	1.13	0.00	11.12	0.00	12.23
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.51
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.8	9.2	4.2	3.3	5.7	15.1	7.6	5.3	7.1	6.6
葉酸 µg	305	343	162	112	246	260	292	228	277	280
パントテン酸 mg	5.83	6.32	4.24	2.58	6.40	5.95	6.81	6.02	5.58	5.83
ビタミンC mg	99	225	55	71	82	123	104	190	88	199
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	91	106	51	62	72	72	75	82	77	77
__ビタミンC(補助食品：再掲)	4	108	0	10	1	51	21	104	2	64
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	11	4	0	9	0	9	4	8	58
コレステロール mg	350	375	244	190	351	393	468	442	370	362
食物繊維 g	14.8	16.0	9.0	6.6	13.9	11.8	13.8	11.1	13.1	14.2
水溶性 g	3.4	3.6	2.2	1.8	3.4	3.0	3.3	2.5	3.0	3.3
不溶性 g	10.8	11.6	6.4	4.9	10.0	8.5	10.1	7.9	9.5	10.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	12.1	6.5	5.0	9.8	9.6	11.7	11.6	11.4	11.6
脂肪エネルギー比率 %	25.1	23.8	27.8	19.7	29.6	27.6	28.3	30.3	27.0	24.3
炭水化物エネルギー比率 %	60.4	61.8	58.1	69.8	56.0	58.6	57.1	55.7	58.8	61.9
動物性たんぱく質比率 %	53.2	54.0	55.7	57.3	57.5	58.3	58.5	62.8	53.5	53.7

( 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>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
514	26	517	20	555	32	627	37	648	48	3154	174
2203	2316	2143	2420	2205	2381	2189	2312	1964	2219	2139	2312
76.4	82.4	75.7	79.8	80.0	88.3	80.7	85.3	74.2	83.0	77.3	83.7
41.8	44.9	41.7	44.7	44.0	51.2	42.9	46.0	38.9	44.6	41.9	46.0
65.2	64.2	60.3	66.6	60.8	66.3	55.3	55.9	47.2	56.1	58.1	60.7
33.0	34.0	30.8	34.2	29.9	34.8	27.4	28.5	24.9	27.7	29.4	31.0
297.9	326.7	288.6	337.0	296.3	305.4	304.8	340.1	286.3	326.8	295.2	327.5
2190	2493	2264	2304	2505	2733	2736	2838	2632	2902	2455	2700
446	554	471	495	513	586	581	717	577	725	518	640
445	544	469	454	509	558	579	678	572	680	515	608
0	9	0	41	1	28	1	39	2	36	1	29
0	0	2	0	3	0	1	0	3	10	2	3
249	280	257	266	278	306	301	306	281	317	271	298
1036	1161	1046	1047	1111	1182	1154	1222	1067	1227	1080	1184
7.9	8.3	8.0	9.1	8.7	9.9	9.4	9.4	8.9	9.7	8.5	9.3
7.9	8.2	7.9	8.2	8.6	9.4	9.3	9.1	8.9	9.5	8.5	8.9
0.0	0.1	0.0	0.9	0.0	0.5	0.1	0.4	0.0	0.2	0.0	0.3
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9.4	9.5	9.0	10.5	9.2	9.7	9.3	9.8	8.6	9.3	9.1	9.6
1.23	1.29	1.24	1.44	1.32	1.34	1.40	1.43	1.32	1.51	1.30	1.40
599	461	632	582	595	704	680	578	718	1191	645	750
6.3	5.6	7.4	5.2	9.8	14.2	10.8	11.8	10.1	9.5	8.8	9.7
7.2	11.3	7.1	34.5	9.0	17.5	8.9	12.6	8.6	28.5	8.2	20.3
7.1	6.8	7.0	7.0	7.7	8.2	7.9	7.7	7.1	8.1	7.3	7.7
0.1	4.4	0.1	27.5	1.4	9.3	1.0	4.9	1.5	20.4	0.8	12.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
229	238	218	265	252	262	295	282	281	304	252	271
0.92	7.37	0.92	9.82	0.93	9.97	0.92	10.17	0.86	13.13	0.92	10.60
0.92	1.14	0.92	0.95	0.93	0.99	0.92	0.97	0.86	1.02	0.92	1.01
0.00	6.04	0.00	8.36	0.00	8.98	0.00	9.11	0.00	11.99	0.00	9.43
0.00	0.19	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.12	0.00	0.16
1.16	4.94	1.15	7.40	1.22	8.46	1.33	5.77	1.28	4.34	1.24	6.00
1.16	1.51	1.15	1.15	1.21	1.42	1.30	1.46	1.27	1.46	1.22	1.41
0.00	3.43	0.00	6.05	0.01	7.03	0.03	4.19	0.02	2.69	0.01	4.47
0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.19	0.00	0.13
16.9	30.3	17.2	26.8	18.1	33.1	17.9	31.7	15.6	24.7	17.0	29.7
1.18	5.46	1.21	11.39	1.31	9.92	1.47	7.85	1.32	14.76	1.29	10.57
1.17	1.23	1.20	1.33	1.31	1.47	1.38	1.48	1.29	1.48	1.26	1.40
0.00	4.23	0.01	9.81	0.00	8.45	0.10	6.24	0.03	12.99	0.03	9.00
0.01	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.29	0.00	0.17
6.9	5.6	7.6	8.2	8.4	11.8	9.6	10.1	9.2	9.4	8.3	9.1
283	299	288	301	319	372	367	363	366	411	323	356
5.66	6.14	5.62	5.71	5.85	6.36	6.18	6.62	5.85	6.81	5.82	6.40
81	153	83	177	107	255	124	322	123	232	104	235
73	80	76	67	98	101	121	133	118	139	97	110
1	73	4	110	7	154	1	159	5	86	4	113
7	0	4	0	2	0	2	31	0	7	3	12
362	429	351	374	369	379	353	353	315	355	350	373
13.4	15.2	13.9	13.2	15.3	16.5	17.6	17.1	17.3	18.7	15.4	16.5
3.0	3.5	3.1	3.1	3.5	3.6	3.9	3.9	3.9	4.3	3.5	3.7
9.8	10.9	10.1	9.6	11.1	12.3	13.0	12.3	12.5	13.8	11.2	12.1
11.3	11.4	11.6	12.2	12.5	13.6	12.6	12.4	11.8	12.2	11.9	12.4
26.2	24.5	25.1	24.5	24.5	24.3	22.7	21.9	21.4	22.4	24.1	23.3
59.7	61.3	60.5	62.1	60.9	60.8	62.5	63.2	63.4	62.8	61.3	62.2
52.9	52.8	53.3	54.9	53.1	55.6	51.4	52.6	50.3	51.6	52.2	53.3

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	4474	247	245		394	9	186	6	346	15
エネルギー kcal	1701	1851	1270		1865	2140	1874	1825	1672	1970
たんぱく質 g	64.0	67.7	44.7		67.5	74.6	68.7	58.1	62.7	66.7
うち動物性 g	34.3	35.9	25.9		38.9	44.3	40.5	34.7	34.7	37.5
脂質 g	51.1	54.6	42.2		62.8	84.6	65.6	61.0	55.2	65.2
うち動物性 g	25.2	27.0	22.4		33.7	53.1	33.0	35.8	27.1	29.3
炭水化物 g	238.3	264.7	174.7		251.4	260.4	245.2	252.3	221.2	270.5
カリウム mg	2216	2384	1455		2148	2014	2063	1726	1916	1836
カルシウム mg	518	607	421		622	679	495	419	444	484
__カルシウム(通常の食品：再掲)	512	556	420		621	653	491	419	440	467
__カルシウム(補助食品：再掲)	3	44	1		0	25	0	0	0	1
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	7	1		1	0	4	0	4	16
マグネシウム mg	232	255	144		216	220	217	172	204	195
リン mg	931	985	683		1031	1129	958	862	873	920
鉄 mg	7.6	8.8	4.5		6.6	6.3	7.2	6.9	7.1	8.0
__鉄(通常の食品：再掲)	7.4	8.0	4.5		6.5	6.3	7.2	6.9	7.1	6.6
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.7	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0		0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
亜鉛 mg	7.4	8.1	5.4		8.2	8.7	8.2	7.9	7.4	8.0
銅 mg	1.08	1.17	0.67		1.03	1.03	1.03	1.02	1.00	1.04
ビタミンA µgRE	588	657	407		607	588	539	1240	619	810
ビタミンD µg	7.1	7.7	3.5		4.8	4.6	6.3	2.2	6.6	9.0
ビタミンE mg	7.8	26.8	4.5		6.3	6.7	7.0	6.0	6.5	7.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.6	6.8	4.5		6.3	6.4	7.0	6.0	6.3	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.1	19.9	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.1	0.2	0.0		0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4
ビタミンK µg	229	259	115		174	166	198	180	199	171
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.81	13.94	0.58		1.09	5.80	0.90	2.45	0.79	7.00
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.81	0.85	0.58		1.09	1.04	0.90	0.77	0.79	0.90
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.00	12.94	0.00		0.00	4.62	0.00	1.68	0.00	5.96
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.14	0.00		0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.15
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.15	6.99	0.82		1.24	5.33	1.20	3.34	1.06	8.97
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.21	0.82		1.24	1.27	1.20	1.19	1.05	1.23
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.04	5.66	0.00		0.00	4.04	0.00	2.14	0.01	7.66
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00		0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.09
ナイアシン mgNE	13.2	20.8	7.6		11.4	16.4	13.0	20.7	12.7	25.3
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.08	12.66	0.67		0.98	7.24	1.03	5.03	0.96	7.88
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.04	1.13	0.67		0.98	0.91	1.02	0.80	0.95	0.96
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.04	11.39	0.00		0.00	6.33	0.00	4.23	0.01	6.80
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.15	0.00		0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.12
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.4	6.7	3.4		5.7	4.5	5.2	4.6	6.5	5.6
葉酸 µg	290	320	158		237	202	248	271	260	237
パントテン酸 mg	5.10	5.39	3.82		5.79	5.98	5.35	5.02	4.81	5.51
ビタミンC mg	111	283	55		75	256	88	184	96	327
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	98	115	52		74	53	79	79	76	76
__ビタミンC(補助食品：再掲)	9	152	2		0	93	0	105	5	182
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	16	1		1	111	9	0	15	69
コレステロール mg	299	308	234		332	404	379	451	317	320
食物繊維 g	14.3	15.2	8.3		12.8	11.6	12.7	9.3	12.5	10.6
水溶性 g	3.3	3.5	2.0		3.2	2.8	2.9	2.3	3.0	2.6
不溶性 g	10.4	11.1	6.0		9.2	8.5	9.3	6.6	9.1	7.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.9	10.5	5.9		9.0	10.2	9.5	8.0	9.4	9.2
脂肪エネルギー比率 %	26.6	26.0	29.2		30.1	34.4	30.9	29.2	29.1	28.7
炭水化物エネルギー比率 %	58.3	59.3	56.8		55.3	51.8	54.4	58.2	55.9	57.4
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.4	55.2		56.9	58.0	57.4	56.7	52.9	55.0

( 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>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
623	38	547	23	636	45	710	52	787	59	3649	232
1722	1774	1715	1811	1767	1875	1752	1853	1597	1825	1703	1840
62.4	63.2	63.0	65.4	67.9	70.5	69.4	64.9	61.8	72.0	64.7	67.7
32.8	32.6	34.1	33.7	35.8	37.6	36.2	32.8	31.6	38.6	34.1	35.6
54.2	57.8	53.8	56.3	52.5	55.7	47.8	47.7	40.1	49.2	49.7	53.3
26.1	28.4	26.3	28.3	24.6	25.5	23.5	23.0	19.7	24.8	24.1	25.8
234.9	243.1	232.5	248.5	247.0	265.2	254.8	282.3	242.2	269.4	240.8	265.2
2013	2098	2072	2450	2423	2454	2619	2523	2384	2629	2282	2415
469	565	462	562	533	675	577	622	547	626	515	609
466	518	456	541	529	590	571	553	531	585	507	556
1	36	4	21	2	71	4	67	10	37	4	46
1	10	3	0	3	14	3	2	6	4	3	7
218	230	223	261	255	271	275	261	246	281	241	259
893	934	895	965	981	1021	1015	954	916	1035	936	983
7.4	9.2	7.0	9.0	8.3	9.3	9.0	8.6	8.0	9.1	7.9	9.0
7.0	7.1	6.9	8.3	8.2	8.6	8.7	7.9	8.0	8.8	7.8	8.1
0.4	1.7	0.1	0.7	0.0	0.7	0.2	0.6	0.0	0.2	0.1	0.8
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
7.4	7.4	7.3	8.3	7.6	7.9	7.8	8.1	7.1	8.5	7.4	8.1
1.02	1.04	1.02	1.14	1.16	1.20	1.23	1.23	1.14	1.28	1.11	1.18
524	614	510	731	619	517	697	666	613	667	600	645
5.6	5.7	7.0	8.3	8.6	8.1	9.0	7.5	8.4	9.2	7.7	7.9
7.1	28.0	7.8	34.6	8.3	16.7	8.8	23.0	9.3	44.1	8.2	28.1
6.5	5.8	6.3	8.7	7.4	7.3	7.4	6.2	6.5	7.0	6.8	6.8
0.4	21.7	1.5	25.8	0.8	9.4	1.4	16.8	2.8	37.0	1.3	21.1
0.2	0.6	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2
212	216	199	249	259	281	292	267	262	312	244	265
0.78	7.87	0.80	12.50	0.82	10.80	0.85	15.97	0.73	23.17	0.79	14.55
0.78	0.77	0.80	0.87	0.82	0.90	0.85	0.83	0.73	0.84	0.79	0.84
0.00	7.03	0.00	11.18	0.00	9.90	0.00	14.94	0.00	22.20	0.00	13.56
0.00	0.07	0.00	0.45	0.00	0.01	0.00	0.20	0.00	0.13	0.00	0.15
1.06	7.29	1.07	6.30	1.20	6.63	1.29	5.37	1.23	8.89	1.17	7.15
1.05	1.18	1.05	1.15	1.18	1.20	1.22	1.18	1.12	1.27	1.12	1.21
0.00	6.02	0.02	4.97	0.03	5.42	0.07	3.97	0.11	7.47	0.05	5.81
0.00	0.09	0.00	0.17	0.00	0.01	0.00	0.22	0.00	0.15	0.00	0.13
12.9	19.0	13.8	20.4	14.8	21.7	15.0	21.4	12.9	20.6	13.8	21.0
0.97	9.44	1.01	9.44	1.15	8.80	1.28	14.90	1.22	19.78	1.12	13.07
0.96	1.02	0.98	1.08	1.12	1.13	1.21	1.18	1.09	1.28	1.07	1.14
0.01	8.28	0.02	8.14	0.03	7.66	0.06	13.47	0.14	18.33	0.05	11.77
0.00	0.13	0.00	0.22	0.00	0.01	0.00	0.25	0.00	0.18	0.00	0.16
5.2	5.6	5.7	6.3	7.4	6.6	8.0	8.3	6.9	7.2	6.7	6.9
252	264	260	312	328	337	364	353	336	360	307	325
4.87	5.23	4.82	5.12	5.31	5.40	5.52	5.27	5.06	5.62	5.10	5.38
83	298	105	286	130	339	152	263	134	249	120	286
73	74	81	98	118	131	138	140	120	137	105	118
7	192	18	188	6	203	12	120	14	109	11	156
2	32	6	1	6	5	1	3	0	4	4	12
296	311	310	337	310	292	301	244	260	328	296	300
13.0	12.8	12.9	15.4	15.7	16.7	17.4	16.3	16.0	16.9	14.9	15.5
3.1	3.0	3.0	3.5	3.6	3.8	3.9	3.6	3.6	3.7	3.4	3.5
9.4	9.5	9.4	11.0	11.5	12.2	12.7	12.0	11.7	12.1	10.9	11.3
9.7	9.2	9.8	10.3	10.8	10.9	11.0	10.6	10.3	11.5	10.3	10.6
27.9	28.5	27.9	27.3	26.4	26.3	24.2	22.9	22.2	24.0	25.8	25.6
57.5	57.3	57.3	58.2	58.1	58.4	59.9	62.9	62.4	60.1	59.0	59.6
51.0	50.0	52.4	51.1	50.8	52.1	50.2	48.9	48.7	51.8	50.7	51.0

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	8434	451	485	3	782	13	379	14	636	29
エネルギー kcal	1892	2020	1331	1133	1982	2179	2164	2136	1905	2074
たんぱく質 g	69.6	73.7	46.8	33.5	71.4	71.0	78.2	76.4	69.1	71.3
うち動物性 g	37.8	40.2	27.0	19.5	41.6	39.3	46.3	52.3	38.5	39.5
脂質 g	55.0	56.7	43.1	25.8	66.2	72.9	71.7	79.3	60.5	61.6
うち動物性 g	27.7	28.8	22.5	15.9	36.1	40.9	37.5	44.2	29.9	29.9
炭水化物 g	262.8	287.0	185.2	189.1	268.0	301.4	291.4	266.7	256.8	294.8
カリウム mg	2296	2486	1516	921	2251	2143	2202	1977	2035	2047
カルシウム mg	527	615	439	396	668	617	540	454	456	514
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	522	574	436	335	663	617	537	453	454	505
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	2	33	0	0	1	0	0	1	0	1
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	3	7	2	61	4	0	2	0	2	8
マグネシウム mg	245	269	151	104	227	231	233	199	221	218
リン mg	997	1061	714	509	1086	1090	1078	1036	944	996
鉄 mg	7.9	9.0	4.7	3.3	6.9	7.2	7.8	7.6	7.4	7.7
__鉄(通常の食品：再掲) mg	7.8	8.3	4.7	3.3	6.9	7.0	7.8	7.6	7.4	7.1
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6
__鉄(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	0.1
亜鉛 mg	8.2	8.7	5.6	4.3	8.7	10.0	9.6	9.6	8.3	8.3
銅 mg	1.16	1.24	0.71	0.54	1.08	1.15	1.19	1.03	1.10	1.10
ビタミンA µgRE	610	709	413	397	607	926	681	814	613	669
ビタミンD µg	7.6	8.3	3.6	3.0	5.2	3.5	6.4	6.2	6.6	9.6
ビタミンE mg	7.9	21.5	4.7	2.3	6.5	7.6	8.2	7.4	7.1	8.0
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mg	6.9	7.2	4.7	2.3	6.5	6.9	7.3	7.4	6.7	7.0
__ビタミンE(補助食品：再掲) mg	1.0	14.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0.9	0.0	0.4	0.7
__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	0.3
ビタミンK µg	233	254	123	30	184	175	215	167	198	203
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.07	8.29	0.59	0.60	1.20	3.28	1.03	5.56	0.98	6.24
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲) mg	0.87	0.92	0.59	0.40	1.15	0.97	1.00	1.14	0.89	0.91
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲) mg	0.20	7.25	0.00	0.17	0.05	2.24	0.03	4.43	0.09	5.16
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲) mg	0.00	0.12	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.17
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.17	6.88	0.86	0.88	1.29	4.85	1.28	7.90	1.13	7.55
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲) mg	1.17	1.29	0.86	0.58	1.29	1.35	1.28	1.35	1.13	1.22
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲) mg	0.00	5.47	0.00	0.20	0.00	3.46	0.00	6.55	0.00	6.09
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲) mg	0.00	0.12	0.00	0.10	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.24
ナイアシン mgNE	14.5	24.0	8.0	4.2	12.1	18.4	14.6	24.9	14.2	29.5
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.29	8.70	0.71	0.70	1.03	6.40	1.14	9.21	1.14	7.58
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲) mg	1.12	1.22	0.70	0.47	1.03	0.97	1.13	1.04	1.05	1.05
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲) mg	0.17	7.33	0.00	0.23	0.00	5.34	0.00	8.17	0.09	6.27
__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	0.08	0.01	0.00	0.00	0.26
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.0	7.6	3.8	3.0	5.7	11.5	6.4	6.4	6.8	5.7
葉酸 µg	297	331	160	114	241	268	272	223	267	263
パントテン酸 mg	5.44	5.78	4.04	2.63	6.09	5.88	6.08	5.90	5.16	5.58
ビタミンC mg	103	301	55	57	79	220	92	310	91	285
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	95	111	52	50	73	75	78	63	76	86
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	4	175	1	6	1	69	5	248	2	153
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	4	15	2	0	5	77	9	0	12	46
コレステロール mg	322	343	239	220	342	384	421	537	341	347
食物繊維 g	14.5	15.4	8.6	6.3	13.3	12.0	13.3	9.1	12.8	12.3
水溶性 g	3.3	3.5	2.1	1.6	3.3	3.2	3.1	2.1	3.0	3.0
不溶性 g	10.6	11.1	6.2	4.6	9.6	8.5	9.7	6.4	9.3	9.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.6	11.2	6.2	4.6	9.4	10.8	10.6	10.0	10.3	10.0
脂肪エネルギー比率 %	25.9	25.0	28.5	20.6	29.9	30.6	29.5	32.9	28.2	26.4
炭水化物エネルギー比率 %	59.3	60.3	57.5	67.3	55.6	56.4	55.9	52.7	57.2	59.5
動物性たんぱく質比率 %	52.5	52.6	55.5	56.7	57.3	54.8	57.8	63.5	53.2	54.9

( 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>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
1139	62	1063	44	1184	84	1335	91	1431	111	6788	421
1942	1955	1926	2018	1972	2068	1955	2072	1766	1954	1906	2017
68.7	71.1	69.3	69.9	73.6	76.9	74.6	75.0	67.5	75.0	70.6	74.0
36.8	38.5	37.8	37.3	39.6	42.5	39.3	39.5	34.9	40.4	37.7	40.0
59.2	60.3	57.1	57.6	56.5	58.7	51.2	52.6	43.4	51.0	53.6	55.7
29.2	31.3	28.6	29.1	27.1	28.6	25.2	26.5	22.0	26.1	26.5	28.0
263.9	267.3	260.1	281.0	269.9	282.9	278.1	307.9	262.6	287.7	266.2	287.9
2095	2222	2171	2251	2460	2578	2670	2716	2497	2730	2363	2525
458	571	469	480	524	627	578	672	559	688	516	621
456	537	464	458	520	570	573	622	548	641	511	579
1	26	2	21	2	46	3	46	6	38	3	35
1	8	3	0	2	10	2	4	4	10	2	7
232	249	240	253	265	284	287	283	262	294	255	274
958	1026	970	968	1042	1075	1078	1095	985	1111	1002	1065
7.7	8.7	7.5	9.2	8.5	9.3	9.1	9.4	8.4	9.3	8.2	9.1
7.4	7.4	7.4	8.1	8.4	8.6	9.0	8.6	8.4	9.0	8.1	8.4
0.2	1.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.1	0.7	0.0	0.3	0.1	0.7
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
8.3	8.2	8.1	9.2	8.4	8.3	8.5	8.9	7.8	8.9	8.2	8.7
1.12	1.10	1.13	1.27	1.24	1.21	1.31	1.32	1.22	1.37	1.20	1.26
559	538	566	735	608	599	682	725	664	845	620	701
5.9	5.8	7.2	6.9	9.2	10.2	9.9	8.8	9.2	9.1	8.2	8.6
7.1	22.6	8.0	20.8	8.7	15.6	8.9	18.7	9.1	35.2	8.3	22.5
6.7	6.2	6.7	7.8	7.5	7.4	7.6	7.2	6.8	7.4	7.0	7.2
0.2	16.0	1.3	13.0	1.1	8.2	1.2	11.5	2.3	27.8	1.2	15.2
0.2	0.3	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
219	230	209	234	257	261	294	261	271	304	248	261
0.88	7.22	1.02	6.98	1.00	7.77	1.17	9.09	1.35	10.82	1.09	8.59
0.84	0.91	0.86	0.89	0.87	0.94	0.88	0.89	0.79	0.92	0.85	0.91
0.03	6.27	0.17	5.62	0.14	6.82	0.29	8.05	0.56	9.78	0.24	7.55
0.00	0.04	0.00	0.47	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.12	0.00	0.13
1.10	6.53	1.10	6.86	1.19	7.14	1.25	6.27	1.19	7.50	1.17	6.96
1.10	1.32	1.10	1.11	1.19	1.27	1.25	1.34	1.19	1.35	1.17	1.29
0.00	5.15	0.00	5.57	0.00	5.85	0.00	4.75	0.00	5.98	0.00	5.53
0.00	0.06	0.00	0.18	0.00	0.02	0.00	0.18	0.00	0.16	0.00	0.13
14.7	24.0	15.5	22.9	16.3	25.4	16.3	25.6	14.2	21.6	15.3	24.3
1.06	8.02	1.17	8.65	1.32	7.31	1.54	9.18	1.77	10.47	1.37	8.81
1.06	1.09	1.09	1.17	1.21	1.25	1.29	1.31	1.18	1.34	1.16	1.24
0.00	6.85	0.07	7.25	0.11	6.06	0.25	7.67	0.59	8.91	0.21	7.42
0.00	0.08	0.00	0.23	0.00	0.01	0.00	0.19	0.00	0.22	0.00	0.15
6.0	5.5	6.6	8.0	7.9	7.8	8.7	9.0	8.0	7.6	7.4	7.5
266	276	274	299	324	347	365	366	350	378	314	338
5.23	5.56	5.21	5.28	5.57	5.64	5.81	6.08	5.42	6.07	5.44	5.79
82	250	92	299	116	333	134	347	126	287	110	305
73	73	79	72	109	119	130	140	119	139	101	115
4	159	8	227	4	205	4	187	6	143	5	177
5	19	5	1	4	9	1	21	0	5	4	14
325	360	329	357	338	320	324	310	284	345	321	336
13.2	13.3	13.4	13.8	15.5	16.4	17.5	16.7	16.6	17.5	15.2	15.8
3.1	3.1	3.1	3.2	3.5	3.7	3.9	3.7	3.7	3.9	3.5	3.6
9.6	9.6	9.7	10.0	11.4	11.9	12.8	12.2	12.1	12.7	11.0	11.4
10.4	10.0	10.7	11.1	11.6	11.9	11.7	11.6	11.0	11.8	11.0	11.3
27.1	27.2	26.6	25.5	25.5	25.2	23.5	22.7	21.8	23.2	25.0	24.5
58.5	58.3	58.9	60.3	59.4	59.7	61.2	62.8	62.9	61.5	60.0	60.7
51.8	52.1	52.9	51.9	51.8	53.3	50.7	50.9	49.4	51.8	51.4	52.2



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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	3971	193	240	3	384	8	193	8	294	10
エネルギー kcal	2106	2275	1393	1133	2102	2137	2443	2369	2181	2238
たんぱく質 g	75.9	82.2	48.9	33.5	75.5	66.0	87.4	90.2	76.7	76.2
うち動物性 g	41.8	46.0	28.2	19.5	44.3	34.8	51.8	65.5	43.1	40.5
脂質 g	59.3	60.4	44.0	25.8	69.7	60.5	77.6	93.1	66.7	55.9
うち動物性 g	30.4	31.5	22.5	15.9	38.4	32.6	41.8	50.5	33.3	29.0
炭水化物 g	290.3	320.8	196.0	189.1	285.2	326.4	335.9	277.4	299.0	336.0
カリウム mg	2387	2633	1579	921	2360	2138	2335	2165	2180	2204
カルシウム mg	537	619	456	396	715	556	582	480	473	535
__カルシウム(通常の食品：再掲)	533	591	453	335	706	556	581	479	472	535
__カルシウム(補助食品：再掲)	1	24	0	0	1	0	0	2	1	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	2	4	3	61	7	0	1	0	0	0
マグネシウム mg	260	288	159	104	238	223	249	220	241	241
リン mg	1071	1164	747	509	1143	1015	1193	1167	1029	1087
鉄 mg	8.2	9.1	4.9	3.3	7.3	7.7	8.4	8.1	7.8	7.2
__鉄(通常の食品：再掲)	8.2	8.7	4.8	3.3	7.2	7.3	8.4	8.1	7.8	7.2
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.0	9.5	5.8	4.3	9.2	10.4	11.0	10.8	9.4	8.2
銅 mg	1.25	1.35	0.75	0.54	1.13	1.17	1.34	1.04	1.23	1.14
ビタミンA µgRE	636	747	419	397	609	1081	817	495	609	418
ビタミンD µg	8.1	9.2	3.7	3.0	5.7	4.0	6.5	9.2	6.7	8.4
ビタミンE mg	8.0	15.9	4.9	2.3	6.7	8.4	9.3	8.4	7.9	7.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	7.1	7.6	4.8	2.3	6.7	7.2	7.6	8.4	7.3	7.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.9	8.3	0.0	0.0	0.0	1.1	1.7	0.0	0.6	0.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK µg	239	257	132	30	196	161	232	158	200	186
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.09	7.05	0.61	0.60	1.26	1.96	1.15	7.90	1.19	7.22
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.94	1.00	0.61	0.40	1.21	0.91	1.10	1.41	1.00	0.82
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.15	5.93	0.00	0.17	0.05	0.96	0.05	6.48	0.19	6.03
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00	0.03	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.37
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.22	6.19	0.91	0.88	1.36	2.50	1.36	11.32	1.23	7.32
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.22	1.40	0.91	0.58	1.36	1.37	1.36	1.47	1.23	1.10
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.00	4.67	0.00	0.20	0.00	1.08	0.00	9.85	0.00	5.79
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.43
ナイアシン mgNE	16.0	28.7	8.4	4.2	12.8	17.1	16.0	28.0	16.1	38.9
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.34	8.04	0.74	0.70	1.08	2.66	1.24	12.34	1.36	9.59
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.21	1.36	0.74	0.47	1.08	0.97	1.23	1.22	1.17	1.05
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.12	6.52	0.00	0.23	0.00	1.55	0.00	11.12	0.19	7.98
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.14	0.02	0.00	0.00	0.56
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.8	8.9	4.2	3.0	5.7	16.3	7.5	7.8	7.2	4.4
葉酸 µg	304	347	163	114	245	299	294	187	278	256
パントテン酸 mg	5.83	6.33	4.25	2.63	6.40	5.78	6.79	6.56	5.59	5.47
ビタミンC mg	97	261	55	57	80	250	95	405	88	197
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	91	107	51	50	72	86	76	51	78	73
__ビタミンC(補助食品：再掲)	3	138	0	6	2	39	10	354	2	71
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	16	4	0	6	125	9	0	8	53
コレステロール mg	349	382	244	220	352	370	461	601	370	359
食物繊維 g	14.8	15.8	9.0	6.3	13.9	12.3	13.9	9.0	13.1	12.9
水溶性 g	3.4	3.6	2.2	1.6	3.4	3.2	3.3	1.9	3.1	2.9
不溶性 g	10.8	11.5	6.4	4.6	9.9	8.7	10.1	6.3	9.5	9.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	12.2	6.5	4.6	9.8	10.2	11.7	11.5	11.4	11.3
脂肪エネルギー比率 %	25.1	23.7	27.8	20.6	29.6	27.3	28.1	35.7	27.1	23.0
炭水化物エネルギー比率 %	60.4	61.8	58.1	67.3	56.0	60.3	57.4	48.5	58.7	63.2
動物性たんぱく質比率 %	53.2	54.2	55.7	56.7	57.6	53.1	58.2	68.6	53.5	53.8

( 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
517	23	518	19	554	33	622	42	649	47	3154	174
2206	2268	2142	2475	2205	2373	2186	2330	1968	2167	2140	2296
76.4	81.9	75.6	81.8	80.1	87.0	80.6	86.1	74.3	81.3	77.4	83.4
41.8	45.9	41.7	46.0	44.1	49.9	42.8	47.2	39.0	43.7	41.9	46.1
65.3	61.8	60.3	68.1	60.9	64.5	55.2	57.4	47.3	54.1	58.1	59.5
32.9	34.4	30.8	35.1	30.0	33.6	27.4	29.5	25.0	26.9	29.4	30.8
298.4	318.8	288.4	343.6	296.1	309.3	304.7	337.1	287.0	317.6	295.3	324.8
2193	2450	2262	2361	2503	2760	2732	2886	2634	2882	2455	2707
446	568	472	473	514	573	582	695	576	735	518	633
445	558	469	442	510	546	579	664	571	686	515	602
0	10	1	31	1	27	2	27	2	38	1	27
0	0	2	0	3	0	1	3	3	10	2	4
249	281	256	273	278	304	301	308	281	315	271	298
1037	1162	1045	1071	1112	1165	1152	1240	1068	1217	1080	1182
8.0	8.0	7.9	9.4	8.7	9.4	9.3	10.0	8.9	9.7	8.5	9.3
8.0	8.0	7.9	8.4	8.7	8.9	9.3	9.3	8.9	9.4	8.5	8.9
0.0	0.1	0.0	0.9	0.0	0.4	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9.4	9.5	9.0	10.9	9.2	9.3	9.3	9.8	8.6	9.2	9.1	9.5
1.24	1.24	1.24	1.48	1.32	1.29	1.40	1.44	1.32	1.48	1.30	1.38
598	468	631	600	595	698	670	744	728	1059	645	749
6.3	6.0	7.4	5.1	9.9	13.7	10.9	10.8	10.1	9.4	8.8	9.6
7.2	11.4	7.7	20.2	9.1	15.4	8.9	13.0	8.9	24.3	8.4	16.8
7.1	6.4	7.0	7.1	7.7	8.0	7.9	8.2	7.1	8.0	7.3	7.7
0.1	5.0	0.7	13.1	1.5	7.4	1.0	4.8	1.8	16.3	1.0	9.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
228	250	217	274	252	257	296	265	281	307	252	269
0.97	7.16	0.96	9.21	1.13	6.26	0.94	8.84	1.38	6.19	1.10	7.36
0.92	1.13	0.92	0.92	0.93	0.99	0.92	0.98	0.86	1.00	0.92	0.99
0.04	6.03	0.04	7.74	0.21	5.26	0.02	7.79	0.52	5.07	0.18	6.24
0.01	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.12	0.00	0.13
1.16	5.43	1.15	7.68	1.21	8.38	1.29	5.76	1.27	4.64	1.22	6.21
1.16	1.56	1.15	1.10	1.21	1.38	1.29	1.50	1.27	1.47	1.22	1.41
0.00	3.88	0.00	6.37	0.00	7.00	0.00	4.15	0.00	2.97	0.00	4.67
0.00	0.00	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.20	0.00	0.13
16.9	32.2	17.2	27.8	18.1	32.2	17.9	30.9	15.7	24.5	17.0	29.7
1.18	6.02	1.21	11.96	1.53	5.95	1.37	8.58	1.78	8.74	1.42	8.21
1.17	1.23	1.20	1.37	1.31	1.45	1.37	1.50	1.29	1.45	1.26	1.40
0.00	4.79	0.01	10.32	0.22	4.50	0.00	6.97	0.48	6.99	0.16	6.64
0.01	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.30	0.00	0.17
6.9	5.3	7.6	8.4	8.4	10.3	9.5	10.7	9.2	8.6	8.3	8.7
283	294	287	310	319	372	365	388	366	403	323	360
5.67	6.11	5.61	5.85	5.85	6.27	6.16	6.82	5.86	6.69	5.82	6.40
82	155	84	172	103	321	124	299	120	275	103	258
73	75	76	69	98	108	121	130	117	141	97	112
1	80	4	103	3	213	1	142	3	127	2	135
7	0	4	0	2	0	2	27	0	7	3	12
362	427	350	390	369	365	352	371	314	360	350	376
13.4	14.4	13.8	13.6	15.3	16.7	17.6	17.3	17.3	18.3	15.4	16.4
3.0	3.4	3.1	3.1	3.5	3.6	3.9	3.9	3.9	4.1	3.5	3.7
9.8	10.1	10.0	10.0	11.1	12.3	13.0	12.5	12.5	13.4	11.2	12.0
11.3	11.3	11.6	12.5	12.5	13.6	12.6	12.5	11.8	12.4	11.9	12.5
26.2	24.1	25.1	24.5	24.5	23.7	22.7	22.3	21.4	22.1	24.1	23.0
59.7	61.4	60.6	62.1	60.8	61.6	62.5	62.8	63.4	63.1	61.3	62.4
52.8	54.0	53.3	55.3	53.1	54.7	51.3	53.7	50.3	51.7	52.2	53.6

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	4463	258	245		398	5	186	6	342	19
エネルギー kcal	1702	1829	1270		1866	2245	1874	1825	1667	1988
たんぱく質 g	64.0	67.4	44.7		67.5	79.1	68.7	58.1	62.5	68.8
うち動物性 g	34.3	35.8	25.9		39.0	46.5	40.5	34.7	34.6	39.0
脂質 g	51.1	53.9	42.2		62.9	92.7	65.6	61.0	55.1	64.7
うち動物性 g	25.2	26.9	22.4		33.9	54.2	33.0	35.8	27.0	30.3
炭水化物 g	238.4	261.7	174.7		251.4	261.4	245.2	252.3	220.5	273.1
カリウム mg	2216	2376	1455		2145	2151	2063	1726	1910	1964
カルシウム mg	518	611	421		622	713	495	419	442	502
__カルシウム(通常の食品：再掲)	511	562	420		621	713	491	419	439	489
__カルシウム(補助食品：再掲)	3	39	1		1	0	0	0	0	1
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	9	1		1	0	4	0	4	12
マグネシウム mg	232	255	144		216	244	217	172	204	206
リン mg	931	984	683		1031	1211	958	862	871	948
鉄 mg	7.6	8.9	4.5		6.6	6.6	7.2	6.9	7.1	8.0
__鉄(通常の食品：再掲)	7.4	8.0	4.5		6.5	6.6	7.2	6.9	7.0	7.0
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.8	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0		0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
亜鉛 mg	7.4	8.1	5.4		8.2	9.3	8.2	7.9	7.4	8.3
銅 mg	1.08	1.17	0.67		1.03	1.12	1.03	1.02	0.99	1.09
ビタミンA µgRE	586	681	407		605	679	539	1240	617	800
ビタミンD µg	7.1	7.6	3.5		4.8	2.7	6.3	2.2	6.5	10.3
ビタミンE mg	7.8	25.7	4.5		6.3	6.3	7.0	6.0	6.4	8.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.6	6.8	4.5		6.3	6.3	7.0	6.0	6.3	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.1	18.7	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.1	0.2	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
ビタミンK µg	229	252	115		173	197	198	180	197	212
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.05	9.22	0.58		1.14	5.39	0.90	2.45	0.79	5.72
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.81	0.86	0.58		1.09	1.07	0.90	0.77	0.79	0.96
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.24	8.23	0.00		0.05	4.28	0.00	1.68	0.00	4.70
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00		0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.06
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.12	7.41	0.82		1.23	8.62	1.20	3.34	1.04	7.67
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.21	0.82		1.23	1.32	1.20	1.19	1.04	1.29
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.00	6.06	0.00		0.00	7.28	0.00	2.14	0.00	6.24
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.13	0.00		0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.14
ナイアシン mgNE	13.2	20.4	7.6		11.4	20.4	13.0	20.7	12.6	24.6
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.25	9.19	0.67		0.98	12.38	1.03	5.03	0.96	6.52
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.04	1.12	0.67		0.98	0.98	1.02	0.80	0.95	1.05
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.21	7.94	0.00		0.00	11.40	0.00	4.23	0.01	5.37
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.14	0.00		0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.10
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.4	6.6	3.4		5.7	3.7	5.2	4.6	6.5	6.4
葉酸 µg	290	319	158		236	217	248	271	258	267
パントテン酸 mg	5.10	5.37	3.82		5.79	6.04	5.35	5.02	4.79	5.63
ビタミンC mg	108	331	55		78	173	88	184	93	332
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	98	115	52		74	56	79	79	75	93
__ビタミンC(補助食品：再掲)	6	202	2		1	117	0	105	2	197
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	14	1		4	0	9	0	16	42
コレステロール mg	298	314	234		333	407	379	451	316	341
食物繊維 g	14.3	15.1	8.3		12.7	11.6	12.7	9.3	12.5	12.0
水溶性 g	3.3	3.4	2.0		3.2	3.1	2.9	2.3	3.0	3.0
不溶性 g	10.4	10.9	6.0		9.2	8.3	9.3	6.6	9.1	8.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.9	10.5	5.9		9.0	11.9	9.5	8.0	9.4	9.3
脂肪エネルギー比率 %	26.6	25.9	29.2		30.1	35.8	30.9	29.2	29.1	28.3
炭水化物エネルギー比率 %	58.3	59.2	56.8		55.3	50.2	54.4	58.2	55.9	57.5
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.4	55.2		56.9	57.4	57.4	56.7	52.9	55.4

( 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>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
622	39	545	25	630	51	713	49	782	64	3634	247
1722	1770	1721	1670	1766	1871	1753	1851	1597	1797	1704	1820
62.4	64.7	63.2	60.9	67.9	70.4	69.3	65.5	61.8	70.3	64.7	67.4
32.7	34.2	34.2	30.6	35.7	37.7	36.2	32.9	31.6	38.0	34.1	35.6
54.1	59.4	54.1	49.6	52.6	54.9	47.7	48.6	40.1	48.7	49.7	52.9
26.1	29.5	26.5	24.5	24.6	25.4	23.4	24.0	19.6	25.5	24.0	26.1
235.3	236.9	233.1	233.5	246.8	265.8	254.9	282.8	242.4	265.8	240.9	261.9
2013	2087	2084	2168	2423	2460	2615	2571	2383	2618	2283	2396
468	572	465	484	532	662	575	652	545	654	514	614
465	525	458	470	528	586	569	585	529	607	507	563
1	36	4	14	2	59	4	62	10	37	4	41
1	12	3	0	2	17	2	4	5	10	3	10
218	230	224	238	255	272	274	263	246	279	241	257
892	947	898	889	981	1016	1013	971	916	1033	935	983
7.4	9.0	7.0	9.1	8.3	9.2	9.0	8.8	8.0	9.1	7.9	9.0
7.0	7.1	7.0	7.8	8.2	8.3	8.7	7.9	8.0	8.7	7.8	8.0
0.4	1.7	0.0	1.2	0.0	0.8	0.2	0.8	0.0	0.3	0.1	0.9
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
7.4	7.4	7.3	8.0	7.7	7.7	7.8	8.1	7.1	8.7	7.4	8.1
1.02	1.03	1.02	1.11	1.16	1.15	1.23	1.22	1.14	1.28	1.11	1.17
526	579	504	838	619	535	694	708	611	687	599	667
5.6	5.6	7.0	8.3	8.6	8.0	9.0	7.2	8.4	8.8	7.7	7.9
7.0	29.2	8.3	21.2	8.3	15.8	8.8	23.7	9.2	43.2	8.2	26.5
6.5	6.1	6.4	8.3	7.4	7.0	7.4	6.4	6.5	6.9	6.8	6.8
0.3	22.5	2.0	12.8	0.7	8.7	1.5	17.2	2.7	36.3	1.3	19.5
0.2	0.5	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2
212	219	201	204	261	263	293	258	263	301	244	255
0.81	7.25	1.09	5.30	0.89	8.75	1.37	9.31	1.32	14.21	1.08	9.46
0.78	0.77	0.80	0.87	0.81	0.91	0.85	0.82	0.73	0.86	0.79	0.86
0.03	6.41	0.29	4.01	0.07	7.83	0.52	8.28	0.59	13.23	0.29	8.47
0.00	0.06	0.00	0.41	0.00	0.01	0.00	0.20	0.00	0.12	0.00	0.13
1.05	7.18	1.05	6.23	1.18	6.33	1.22	6.71	1.12	9.61	1.12	7.48
1.05	1.18	1.05	1.11	1.18	1.20	1.22	1.20	1.12	1.27	1.12	1.21
0.00	5.90	0.00	4.96	0.00	5.11	0.00	5.26	0.00	8.19	0.00	6.14
0.00	0.09	0.00	0.16	0.00	0.03	0.00	0.24	0.00	0.14	0.00	0.13
12.9	19.2	13.8	19.1	14.7	21.0	15.0	21.1	13.0	19.5	13.8	20.4
0.97	9.21	1.13	6.13	1.13	8.18	1.69	9.70	1.76	11.74	1.33	9.23
0.96	1.01	0.99	1.01	1.12	1.11	1.22	1.16	1.09	1.25	1.07	1.13
0.01	8.07	0.13	4.92	0.01	7.06	0.48	8.28	0.68	10.32	0.26	7.96
0.00	0.12	0.00	0.20	0.00	0.01	0.00	0.27	0.00	0.16	0.00	0.14
5.2	5.6	5.6	7.6	7.5	6.1	8.0	7.6	6.9	7.0	6.7	6.7
252	265	261	290	328	330	364	347	336	360	307	322
4.87	5.23	4.83	4.84	5.32	5.24	5.51	5.44	5.06	5.61	5.10	5.36
82	306	99	395	128	341	143	389	130	296	116	338
73	72	83	74	118	125	137	148	120	138	105	117
6	205	11	321	5	200	6	226	9	155	7	206
3	29	6	1	5	16	1	15	0	3	4	15
295	320	310	333	310	291	299	258	259	334	295	308
13.0	12.6	12.9	14.0	15.8	16.3	17.4	16.2	16.0	16.9	14.9	15.3
3.1	2.9	3.0	3.3	3.6	3.7	4.0	3.5	3.6	3.8	3.4	3.5
9.4	9.3	9.4	10.0	11.6	11.6	12.7	12.0	11.7	12.1	10.9	11.0
9.7	9.2	9.8	10.1	10.8	10.9	10.9	10.8	10.4	11.3	10.3	10.5
27.9	29.0	27.9	26.3	26.5	26.2	24.2	23.2	22.1	24.0	25.8	25.6
57.5	56.4	57.3	59.0	58.1	58.4	60.0	62.7	62.4	60.4	59.0	59.4
50.9	51.0	52.5	49.3	50.7	52.3	50.2	48.6	48.7	51.9	50.7	51.2

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							
			1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
	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
対象者数	8453	432	486	2	786	9	375	18	639	26
エネルギー kcal	1890	2054	1330	1272	1980	2476	2163	2156	1904	2103
たんぱく質 g	69.6	74.5	46.7	46.9	71.3	82.4	78.6	68.8	69.2	70.0
うち動物性 g	37.8	40.2	27.0	30.5	41.5	46.2	46.8	39.9	38.6	37.9
脂質 g	55.0	57.3	43.0	32.6	66.2	80.7	72.1	68.1	60.5	61.1
うち動物性 g	27.7	28.6	22.4	19.4	36.1	43.8	37.9	33.8	30.0	27.9
炭水化物 g	262.5	293.8	185.2	196.4	267.7	345.2	289.8	306.2	256.6	304.4
カリウム mg	2295	2528	1512	1764	2247	2403	2204	1972	2033	2101
カルシウム mg	526	628	438	592	667	685	538	501	455	556
__カルシウム(通常の食品：再掲)	521	587	435	592	662	685	536	501	452	546
__カルシウム(補助食品：再掲)	2	36	0	0	1	0	0	1	0	1
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	5	2	0	4	0	2	0	2	9
マグネシウム mg	245	274	151	166	226	275	233	207	221	226
リン mg	996	1074	713	749	1084	1271	1080	1000	944	1006
鉄 mg	7.9	9.2	4.7	4.1	6.9	8.6	7.8	7.2	7.4	8.6
__鉄(通常の食品：再掲)	7.8	8.5	4.7	4.1	6.9	8.3	7.8	7.2	7.4	7.4
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.8
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
亜鉛 mg	8.2	8.8	5.6	5.5	8.7	11.4	9.7	8.7	8.3	8.0
銅 mg	1.16	1.26	0.71	0.65	1.08	1.40	1.19	1.12	1.10	1.09
ビタミンA µgRE	608	739	411	859	607	1077	683	740	601	970
ビタミンD µg	7.6	8.4	3.6	3.9	5.2	4.7	6.4	6.8	6.6	8.5
ビタミンE mg	7.9	22.7	4.7	3.3	6.5	9.0	8.2	7.0	7.0	9.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.4	4.7	3.3	6.5	8.0	7.3	7.0	6.7	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.0	14.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.9	0.0	0.3	2.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
ビタミンK µg	233	261	123	38	184	211	216	158	199	194
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.96	10.80	0.59	0.83	1.20	4.34	1.03	4.40	0.93	8.10
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.87	0.91	0.59	0.58	1.14	1.11	1.01	0.96	0.89	0.84
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.08	9.76	0.00	0.25	0.05	3.23	0.03	3.44	0.04	7.07
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.22	6.19	0.86	1.26	1.29	6.49	1.29	6.17	1.15	7.72
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.17	1.30	0.86	0.96	1.29	1.48	1.28	1.26	1.13	1.24
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.05	4.77	0.00	0.30	0.00	5.00	0.01	4.90	0.02	6.26
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22
ナイアシン mgNE	14.5	24.4	7.9	6.2	12.1	23.5	14.7	20.0	14.3	30.6
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.12	12.44	0.70	1.43	1.03	8.93	1.13	7.58	1.05	10.59
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.24	0.70	0.78	1.03	1.10	1.13	0.95	1.05	1.07
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.00	11.00	0.00	0.35	0.00	7.71	0.00	6.35	0.00	9.20
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.19	0.00	0.30	0.00	0.12	0.00	0.27	0.00	0.32
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.0	7.9	3.8	4.7	5.7	15.8	6.4	6.7	6.7	7.2
葉酸 µg	297	338	160	144	240	326	272	234	266	289
パントテン酸 mg	5.44	5.85	4.03	4.16	6.08	6.79	6.10	5.63	5.16	5.68
ビタミンC mg	105	272	54	283	79	297	93	246	95	197
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	95	111	52	73	72	86	78	65	76	79
__ビタミンC(補助食品：再掲)	7	133	1	10	1	99	11	81	7	59
__ビタミンC(強化食品：再掲)	3	28	2	200	5	111	4	100	12	58
コレステロール mg	323	342	239	246	341	491	425	434	342	326
食物繊維 g	14.5	15.8	8.6	9.0	13.3	13.3	13.3	10.7	12.8	12.4
水溶性 g	3.3	3.6	2.1	2.4	3.3	3.2	3.1	2.4	3.0	3.0
不溶性 g	10.6	11.5	6.2	6.5	9.6	9.7	9.7	7.7	9.3	9.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.6	11.3	6.2	5.4	9.4	12.8	10.7	9.6	10.3	10.4
脂肪エネルギー比率 %	25.9	24.8	28.5	23.0	29.9	28.9	29.6	28.8	28.2	26.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.3	60.6	57.5	62.3	55.6	57.8	55.7	58.1	57.2	60.2
動物性たんぱく質比率 %	52.5	52.3	55.4	65.6	57.2	55.9	58.1	57.7	53.2	53.1

( 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
1139	62	1065	42	1194	74	1334	92	1435	107	6806	403
1941	1972	1922	2115	1969	2116	1958	2027	1762	2006	1905	2044
68.8	70.2	69.2	72.1	73.6	77.9	74.6	74.2	67.3	77.8	70.6	74.7
36.9	37.0	37.8	37.8	39.6	43.2	39.3	39.3	34.8	42.2	37.7	40.2
59.3	58.8	57.0	60.5	56.3	60.9	51.3	51.9	43.2	53.0	53.6	56.4
29.2	30.2	28.5	30.2	27.1	29.7	25.2	26.4	22.0	26.4	26.5	28.1
263.5	275.9	259.5	296.3	269.7	287.8	278.5	301.6	262.2	293.6	266.0	292.6
2096	2209	2165	2415	2460	2606	2673	2663	2491	2809	2361	2559
458	571	468	512	523	654	578	676	560	681	516	633
456	538	462	492	519	587	574	620	549	640	510	589
1	26	2	20	1	56	2	55	6	38	3	39
1	7	3	0	2	11	2	1	5	3	3	5
232	249	239	271	266	285	287	278	261	303	255	277
958	1021	968	1006	1042	1090	1080	1072	983	1139	1002	1074
7.7	8.7	7.5	9.2	8.4	9.8	9.1	9.2	8.4	9.6	8.2	9.3
7.4	7.4	7.4	8.6	8.4	8.9	9.0	8.5	8.4	9.3	8.1	8.6
0.2	1.1	0.0	0.7	0.0	0.9	0.1	0.6	0.0	0.2	0.1	0.7
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
8.3	8.1	8.1	9.4	8.4	8.6	8.5	8.8	7.8	9.0	8.2	8.7
1.12	1.11	1.13	1.29	1.23	1.24	1.31	1.31	1.22	1.39	1.20	1.27
558	557	568	687	607	616	689	635	657	951	619	731
5.9	5.9	7.2	6.1	9.2	10.2	9.9	9.0	9.1	9.7	8.2	8.6
7.0	23.7	8.3	14.9	8.7	16.8	8.7	20.5	8.9	38.3	8.2	23.8
6.7	6.0	6.6	8.9	7.5	8.0	7.6	7.1	6.8	7.5	7.0	7.4
0.2	15.1	1.6	5.9	1.1	8.8	1.1	13.4	2.1	30.7	1.2	15.9
0.0	2.6	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
219	231	208	256	256	268	294	267	271	311	248	268
0.88	7.18	0.97	8.61	1.00	8.78	0.94	12.34	0.97	16.30	0.95	11.28
0.84	0.89	0.86	0.87	0.87	0.96	0.88	0.89	0.79	0.93	0.85	0.91
0.03	6.25	0.11	7.25	0.13	7.81	0.06	11.31	0.18	15.26	0.10	10.24
0.00	0.04	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	0.14	0.00	0.12	0.00	0.14
1.11	6.47	1.11	6.81	1.28	6.49	1.28	5.78	1.34	5.63	1.23	6.21
1.10	1.31	1.10	1.08	1.19	1.31	1.25	1.32	1.19	1.36	1.17	1.30
0.00	5.10	0.01	5.54	0.09	5.17	0.03	4.29	0.16	4.10	0.06	4.78
0.00	0.06	0.00	0.19	0.00	0.01	0.00	0.17	0.00	0.17	0.00	0.13
14.7	23.6	15.5	23.3	16.3	26.7	16.4	25.3	14.1	22.6	15.3	24.7
1.06	8.15	1.09	10.96	1.21	9.91	1.29	12.75	1.18	18.75	1.16	12.79
1.06	1.09	1.09	1.21	1.21	1.27	1.29	1.29	1.18	1.40	1.16	1.26
0.00	6.91	0.00	9.43	0.00	8.60	0.00	11.27	0.00	17.13	0.00	11.34
0.00	0.15	0.00	0.33	0.00	0.04	0.00	0.19	0.00	0.23	0.00	0.19
6.0	5.5	6.6	6.8	7.9	7.8	8.7	8.9	7.9	8.6	7.4	7.8
266	276	273	320	323	360	366	352	349	390	314	344
5.23	5.53	5.21	5.31	5.56	5.82	5.83	5.88	5.41	6.28	5.43	5.85
81	269	94	241	118	334	137	304	130	238	112	273
73	71	79	80	109	118	130	137	119	138	101	114
4	146	12	131	6	200	6	153	10	95	8	137
3	52	4	29	3	16	2	14	0	5	3	22
326	357	330	355	337	328	324	302	284	350	321	335
13.2	13.5	13.3	15.3	15.5	17.0	17.5	16.6	16.5	18.0	15.1	16.2
3.1	3.2	3.1	3.4	3.5	3.8	3.9	3.7	3.7	4.0	3.5	3.7
9.6	9.7	9.7	10.7	11.3	12.5	12.8	12.1	12.0	13.1	11.0	11.7
10.4	9.8	10.7	11.3	11.6	12.3	11.7	11.3	11.0	11.9	11.0	11.4
27.2	26.5	26.6	25.3	25.5	25.4	23.5	22.9	21.8	23.6	25.0	24.6
58.5	59.2	58.8	60.9	59.4	59.8	61.2	62.4	62.9	60.9	60.0	60.7
51.8	50.8	52.9	51.0	51.8	53.6	50.7	51.1	49.4	52.2	51.4	51.9

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							
			1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
	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
対象者数	3976	188	241	2	387	5	191	10	293	11
エネルギー kcal	2105	2302	1390	1272	2098	2457	2444	2355	2178	2311
たんぱく質 g	75.9	82.7	48.8	46.9	75.3	77.3	88.1	75.2	76.7	78.7
うち動物性 g	41.8	45.5	28.1	30.5	44.2	39.8	52.8	44.3	43.1	41.8
脂質 g	59.3	60.7	43.9	32.6	69.7	61.5	78.4	73.4	66.5	62.2
うち動物性 g	30.5	30.7	22.5	19.4	38.4	30.0	42.6	33.8	33.3	30.2
炭水化物 g	290.0	328.2	195.9	196.4	284.7	392.4	333.6	334.9	298.8	337.6
カリウム mg	2385	2684	1569	1764	2354	2483	2348	1964	2170	2476
カルシウム mg	536	632	454	592	713	598	582	505	469	634
__カルシウム(通常の食品：再掲)	532	606	450	592	704	598	581	504	468	634
__カルシウム(補助食品：再掲)	1	24	0	0	1	0	0	1	1	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	2	1	4	0	7	0	1	0	0	0
マグネシウム mg	260	296	158	166	237	276	249	215	240	264
リン mg	1071	1177	744	749	1140	1186	1199	1056	1025	1178
鉄 mg	8.2	9.3	4.9	4.1	7.2	9.7	8.5	7.3	7.8	8.2
__鉄(通常の食品：再掲)	8.1	8.9	4.8	4.1	7.2	9.1	8.5	7.3	7.8	7.7
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
亜鉛 mg	9.0	9.6	5.8	5.5	9.2	12.4	11.1	9.2	9.4	8.5
銅 mg	1.25	1.38	0.75	0.65	1.13	1.52	1.33	1.13	1.23	1.19
ビタミンA µgRE	634	789	416	859	607	1476	821	495	606	522
ビタミンD µg	8.1	9.5	3.7	3.9	5.7	5.8	6.5	8.4	6.7	9.0
ビタミンE mg	8.0	17.4	4.9	3.3	6.7	10.9	9.3	7.6	7.7	13.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	7.1	7.7	4.8	3.3	6.7	9.2	7.6	7.6	7.3	7.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.8	9.6	0.0	0.0	0.0	1.8	1.7	0.0	0.4	5.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7
ビタミンK µg	238	262	131	38	195	203	234	139	200	199
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.98	9.52	0.61	0.83	1.26	2.57	1.17	6.27	1.00	11.86
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.94	1.00	0.61	0.58	1.20	1.03	1.11	1.09	1.00	0.88
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.04	8.41	0.00	0.25	0.05	1.54	0.05	5.19	0.00	10.64
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.34
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.25	5.72	0.91	1.26	1.36	3.22	1.38	8.85	1.23	6.85
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.22	1.39	0.90	0.96	1.35	1.50	1.36	1.31	1.23	1.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.03	4.21	0.00	0.30	0.00	1.72	0.02	7.54	0.00	5.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.39
ナイアシン mgNE	16.0	29.1	8.3	6.2	12.8	23.1	16.2	21.3	16.1	38.1
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.21	10.91	0.73	1.43	1.08	3.82	1.24	10.19	1.17	13.91
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.21	1.38	0.73	0.78	1.08	1.12	1.24	1.01	1.17	1.17
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.00	9.32	0.00	0.35	0.00	2.48	0.00	8.90	0.00	12.23
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.21	0.00	0.30	0.00	0.22	0.00	0.29	0.00	0.51
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.7	9.4	4.2	4.7	5.7	24.9	7.5	8.5	7.1	6.6
葉酸 µg	304	352	162	144	244	408	294	204	277	280
パントテン酸 mg	5.83	6.38	4.23	4.16	6.38	6.88	6.82	5.92	5.58	5.83
ビタミンC mg	98	251	54	283	80	369	104	177	88	199
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	91	106	51	73	71	107	76	50	77	77
__ビタミンC(補助食品：再掲)	4	109	0	10	2	62	21	84	2	64
__ビタミンC(強化食品：再掲)	3	37	2	200	6	200	7	44	8	58
コレステロール mg	350	378	244	246	350	495	468	456	370	362
食物繊維 g	14.8	16.3	9.0	9.0	13.9	14.3	13.9	10.1	13.1	14.2
水溶性 g	3.4	3.7	2.2	2.4	3.4	3.3	3.3	2.1	3.0	3.3
不溶性 g	10.8	11.8	6.4	6.5	9.9	10.4	10.1	7.3	9.5	10.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	12.4	6.5	5.4	9.7	12.2	11.8	10.6	11.4	11.6
脂肪エネルギー比率 %	25.1	23.5	27.8	23.0	29.6	22.7	28.4	29.1	27.0	24.3
炭水化物エネルギー比率 %	60.4	62.0	58.2	62.3	56.0	64.6	57.0	57.4	58.8	61.9
動物性たんぱく質比率 %	53.3	53.6	55.6	65.6	57.6	51.0	58.6	60.1	53.5	53.7

( 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
517	23	517	20	557	30	626	38	647	49	3157	171
2204	2302	2141	2465	2205	2388	2189	2304	1965	2196	2140	2307
76.4	82.0	75.7	80.5	80.1	87.3	80.7	85.6	74.2	83.3	77.3	83.7
41.8	45.4	41.7	43.8	44.1	50.1	42.9	46.3	38.9	45.2	41.9	45.9
65.3	61.4	60.3	67.9	60.8	66.2	55.3	56.1	47.2	55.8	58.1	60.3
33.0	33.6	30.8	33.9	30.0	34.2	27.4	28.5	25.0	27.4	29.4	30.6
298.0	328.3	288.3	345.0	296.2	308.4	304.8	338.1	286.7	321.1	295.2	327.4
2194	2434	2258	2482	2509	2687	2735	2856	2624	2998	2453	2742
445	582	472	493	514	582	582	699	577	720	518	640
444	569	468	463	510	552	579	668	571	683	515	613
0	10	1	29	1	30	2	30	2	35	1	27
0	3	2	0	3	0	1	0	4	2	2	1
249	283	256	291	278	301	301	305	281	324	271	303
1036	1168	1045	1066	1112	1166	1154	1223	1066	1240	1079	1189
8.0	8.1	8.0	9.1	8.7	9.8	9.3	9.7	8.9	9.9	8.5	9.4
8.0	8.1	7.9	8.5	8.6	9.3	9.3	9.2	8.9	9.7	8.5	9.0
0.0	0.1	0.0	0.6	0.0	0.5	0.1	0.5	0.0	0.2	0.0	0.3
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9.4	9.4	9.0	10.7	9.2	9.5	9.3	9.7	8.6	9.3	9.1	9.6
1.24	1.25	1.24	1.45	1.32	1.32	1.40	1.43	1.32	1.51	1.30	1.40
598	470	630	619	595	716	681	567	711	1273	643	786
6.3	6.1	7.4	4.6	9.9	13.7	10.8	11.6	10.1	9.9	8.8	9.7
7.2	11.3	7.8	17.0	9.1	16.3	8.9	13.1	8.5	28.6	8.3	18.4
7.1	6.4	7.0	7.3	7.7	8.3	7.9	8.0	7.1	8.1	7.3	7.8
0.1	4.9	0.8	9.7	1.5	8.0	1.0	5.1	1.4	20.5	0.9	10.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
228	255	217	273	252	259	296	270	281	312	252	274
0.97	7.04	0.96	8.74	1.05	8.32	0.94	9.68	0.86	12.83	0.96	10.02
0.92	1.08	0.92	0.93	0.93	1.01	0.92	0.98	0.86	1.01	0.92	1.00
0.04	5.96	0.04	7.30	0.12	7.30	0.02	8.61	0.00	11.72	0.04	8.89
0.01	0.00	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.10	0.00	0.13
1.16	5.36	1.16	7.26	1.38	6.02	1.30	6.15	1.28	4.29	1.26	5.66
1.16	1.55	1.16	1.08	1.21	1.41	1.30	1.47	1.27	1.44	1.22	1.40
0.00	3.80	0.00	5.98	0.17	4.61	0.00	4.56	0.01	2.67	0.03	4.14
0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.18	0.00	0.13
16.9	31.6	17.2	27.2	18.1	33.6	17.9	31.6	15.6	25.0	17.0	30.0
1.17	6.13	1.20	11.66	1.31	10.51	1.38	9.30	1.29	14.93	1.26	11.27
1.17	1.22	1.20	1.36	1.31	1.45	1.38	1.48	1.29	1.51	1.26	1.41
0.00	4.79	0.00	9.99	0.00	9.01	0.00	7.70	0.00	13.13	0.00	9.65
0.00	0.13	0.00	0.31	0.00	0.05	0.00	0.12	0.00	0.29	0.00	0.20
6.9	5.3	7.6	7.6	8.4	11.1	9.6	10.0	9.1	9.8	8.3	9.0
283	296	287	313	319	369	367	364	365	423	323	361
5.67	6.06	5.62	5.67	5.86	6.26	6.18	6.62	5.83	6.95	5.82	6.41
80	180	81	225	106	291	124	317	123	235	103	252
74	70	76	67	98	97	121	132	117	142	97	109
2	67	4	108	7	160	1	155	5	86	4	113
5	43	2	50	0	33	2	30	0	7	2	30
361	440	351	369	369	370	353	357	315	355	350	371
13.4	14.7	13.8	14.7	15.3	16.6	17.6	17.2	17.2	19.2	15.4	16.8
3.0	3.5	3.1	3.2	3.5	3.6	3.9	3.9	3.9	4.3	3.5	3.8
9.8	10.2	10.0	10.0	11.2	12.3	13.0	12.5	12.5	14.1	11.2	12.2
11.3	11.5	11.6	12.8	12.5	13.9	12.6	12.6	11.8	12.3	11.9	12.6
26.3	23.6	25.1	24.5	24.5	24.1	22.7	22.1	21.4	22.5	24.1	23.2
59.7	62.0	60.5	62.3	60.9	61.2	62.5	63.0	63.4	62.4	61.3	62.2
52.8	53.1	53.4	53.2	53.1	55.1	51.4	52.8	50.3	52.0	52.2	53.1



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							
			1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
	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
対象者数	4477	244	245		399	4	184	8	346	15
エネルギー kcal	1700	1862	1270		1865	2500	1871	1907	1673	1951
たんぱく質 g	64.0	68.2	44.7		67.5	88.9	68.7	60.8	62.8	63.7
うち動物性 g	34.3	36.2	25.9		38.9	54.2	40.6	34.4	34.8	34.9
脂質 g	51.1	54.6	42.2		62.8	104.8	65.6	61.5	55.4	60.4
うち動物性 g	25.2	27.0	22.4		33.8	60.9	33.1	33.8	27.2	26.2
炭水化物 g	238.2	267.3	174.7		251.2	286.1	244.3	270.3	220.8	280.0
カリウム mg	2215	2408	1455		2143	2302	2055	1983	1917	1827
カルシウム mg	517	625	421		622	793	493	497	443	498
__カルシウム(通常の食品：再掲)	511	572	420		620	793	489	497	439	482
__カルシウム(補助食品：再掲)	3	46	1		1	0	0	0	0	1
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	7	1		1	0	4	0	4	16
マグネシウム mg	232	257	144		215	274	217	196	204	198
リン mg	931	994	683		1030	1378	956	930	875	880
鉄 mg	7.6	9.1	4.5		6.6	7.2	7.2	7.0	7.1	8.9
__鉄(通常の食品：再掲)	7.4	8.2	4.5		6.5	7.2	7.2	7.0	7.0	7.2
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.8	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0		0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
亜鉛 mg	7.4	8.1	5.4		8.2	10.3	8.2	8.2	7.5	7.6
銅 mg	1.07	1.18	0.67		1.03	1.25	1.03	1.11	1.00	1.02
ビタミンA µgRE	586	700	407		607	577	540	1047	597	1300
ビタミンD µg	7.1	7.6	3.5		4.8	3.3	6.2	4.8	6.6	8.2
ビタミンE mg	7.8	26.7	4.5		6.3	6.6	7.0	6.1	6.5	6.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.6	7.1	4.5		6.3	6.6	7.0	6.1	6.3	6.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.1	18.9	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.7	0.0		0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
ビタミンK µg	229	260	115		173	221	198	183	198	190
ビタミンB <sub>1</sub> mg	0.94	11.79	0.58		1.14	6.56	0.90	2.06	0.87	5.35
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.81	0.85	0.58		1.09	1.21	0.90	0.79	0.80	0.82
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.13	10.81	0.00		0.05	5.35	0.00	1.26	0.07	4.46
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.13	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.18	6.55	0.82		1.23	10.57	1.20	2.81	1.09	8.36
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.22	0.82		1.23	1.47	1.20	1.20	1.05	1.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.07	5.20	0.00		0.00	9.10	0.00	1.61	0.04	7.00
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.12	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
ナイアシン mgNE	13.2	20.8	7.6		11.4	23.9	13.1	18.4	12.7	25.1
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.04	13.62	0.67		0.98	15.32	1.02	4.30	0.95	8.16
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.04	1.14	0.67		0.98	1.07	1.02	0.88	0.95	0.99
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.00	12.30	0.00		0.00	14.25	0.00	3.17	0.00	6.97
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.18	0.00		0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.19
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.4	6.8	3.4		5.6	4.3	5.2	4.6	6.4	7.7
葉酸 µg	290	328	158		236	224	248	271	257	295
パントテン酸 mg	5.10	5.44	3.82		5.79	6.68	5.34	5.27	4.81	5.57
ビタミンC mg	111	289	55		78	206	81	332	101	195
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	98	115	52		73	60	79	84	76	80
__ビタミンC(補助食品：再掲)	9	152	2		1	146	0	79	10	56
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	22	1		4	0	2	170	15	59
コレステロール mg	298	315	234		332	487	381	407	318	299
食物繊維 g	14.3	15.5	8.3		12.7	11.9	12.7	11.4	12.5	11.1
水溶性 g	3.3	3.5	2.0		3.2	3.0	2.9	2.7	3.0	2.8
不溶性 g	10.4	11.2	6.0		9.2	8.7	9.2	8.3	9.1	7.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.9	10.5	5.9		9.0	13.6	9.5	8.5	9.4	9.5
脂肪エネルギー比率 %	26.6	25.9	29.2		30.2	36.6	31.0	28.5	29.1	27.6
炭水化物エネルギー比率 %	58.3	59.4	56.8		55.3	49.2	54.3	58.9	55.8	59.0
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.3	55.2		56.9	61.9	57.5	54.6	53.0	52.7

( 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
622	39	548	22	637	44	708	54	788	58	3649	232
1722	1777	1716	1797	1763	1931	1754	1832	1595	1847	1702	1850
62.5	63.2	63.0	64.4	67.9	71.4	69.3	66.1	61.7	73.1	64.7	68.1
32.8	32.1	34.1	32.4	35.7	38.5	36.1	34.3	31.5	39.6	34.1	35.9
54.3	57.3	53.9	53.7	52.4	57.2	47.7	48.8	40.0	50.6	49.6	53.5
26.1	28.1	26.4	26.8	24.5	26.6	23.3	25.0	19.6	25.6	24.0	26.2
234.8	245.0	232.4	252.0	246.4	273.8	255.2	275.9	242.2	270.4	240.7	266.9
2014	2076	2077	2354	2417	2550	2619	2527	2382	2649	2282	2424
468	565	464	529	531	703	574	661	546	649	513	627
466	520	457	518	527	611	568	586	530	604	506	571
1	35	4	12	2	73	3	73	10	41	4	48
1	10	3	0	2	19	3	2	6	4	3	8
218	229	223	252	255	273	275	259	245	285	241	259
893	934	896	952	980	1039	1014	965	915	1054	935	989
7.4	9.0	7.0	9.4	8.2	9.8	9.0	8.8	8.0	9.4	7.9	9.2
7.0	7.0	6.9	8.6	8.2	8.7	8.7	7.9	8.0	9.0	7.7	8.2
0.4	1.7	0.1	0.8	0.0	1.1	0.2	0.7	0.0	0.2	0.1	0.9
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
7.4	7.4	7.3	8.2	7.6	7.9	7.8	8.1	7.1	8.7	7.4	8.1
1.02	1.03	1.02	1.15	1.16	1.19	1.23	1.22	1.14	1.29	1.11	1.18
524	608	509	748	617	548	695	683	613	679	597	690
5.6	5.8	7.0	7.6	8.6	7.8	9.0	7.2	8.4	9.5	7.7	7.7
6.9	31.0	8.7	13.0	8.3	17.2	8.6	25.7	9.2	46.5	8.2	27.8
6.5	5.8	6.3	10.4	7.4	7.9	7.4	6.4	6.5	7.0	6.8	7.1
0.4	21.1	2.4	2.4	0.8	9.3	1.2	19.3	2.7	39.4	1.4	19.9
0.0	4.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.8
212	218	200	240	260	275	293	265	263	310	244	263
0.81	7.26	0.98	8.50	0.95	9.09	0.94	14.22	1.05	19.24	0.94	12.21
0.78	0.77	0.80	0.82	0.81	0.93	0.85	0.82	0.73	0.85	0.79	0.84
0.03	6.41	0.18	7.21	0.14	8.15	0.09	13.21	0.32	18.25	0.15	11.23
0.00	0.07	0.00	0.47	0.00	0.01	0.00	0.19	0.00	0.13	0.00	0.14
1.06	7.13	1.07	6.40	1.20	6.81	1.27	5.51	1.39	6.75	1.20	6.61
1.05	1.17	1.05	1.08	1.17	1.24	1.21	1.21	1.12	1.28	1.12	1.22
0.00	5.87	0.02	5.14	0.03	5.55	0.05	4.09	0.27	5.31	0.08	5.26
0.00	0.09	0.00	0.18	0.00	0.01	0.00	0.21	0.00	0.16	0.00	0.13
12.9	18.8	13.8	19.7	14.7	22.0	15.0	21.0	12.9	20.6	13.8	20.9
0.96	9.33	0.99	10.33	1.12	9.50	1.22	15.18	1.09	21.99	1.07	13.91
0.96	1.01	0.99	1.06	1.12	1.15	1.22	1.16	1.09	1.30	1.07	1.15
0.00	8.17	0.00	8.92	0.00	8.31	0.00	13.78	0.00	20.51	0.00	12.58
0.00	0.16	0.00	0.35	0.00	0.04	0.00	0.24	0.00	0.18	0.00	0.18
5.2	5.6	5.7	6.0	7.5	5.6	8.0	8.1	6.9	7.6	6.7	6.9
252	263	260	327	326	353	365	344	336	361	307	332
4.87	5.22	4.83	4.98	5.30	5.51	5.52	5.36	5.06	5.71	5.10	5.43
81	321	107	255	129	364	149	295	135	241	120	289
73	72	82	91	118	133	138	140	120	134	105	117
7	192	20	153	5	227	10	152	14	103	11	155
1	57	5	10	6	5	1	3	0	4	4	17
296	308	310	342	309	300	299	264	259	346	295	308
13.0	12.8	12.9	15.7	15.7	17.3	17.4	16.1	16.0	17.1	14.9	15.7
3.1	3.0	3.0	3.6	3.6	4.0	4.0	3.5	3.6	3.8	3.4	3.5
9.4	9.4	9.4	11.3	11.5	12.6	12.7	11.9	11.6	12.2	10.8	11.4
9.7	8.8	9.9	10.0	10.8	11.1	11.0	10.5	10.3	11.6	10.3	10.5
27.9	28.2	27.9	26.0	26.4	26.3	24.2	23.6	22.1	24.5	25.8	25.6
57.4	57.5	57.2	59.7	58.1	58.8	60.0	61.9	62.5	59.6	59.0	59.6
51.0	49.5	52.5	48.9	50.7	52.5	50.2	49.9	48.7	52.3	50.7	51.0

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							
			1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
	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
対象者数	8479	406	478	10	779	16	375	18	629	36
エネルギー kcal	1896	1956	1328	1390	1980	2247	2158	2253	1909	1960
たんぱく質 g	69.8	71.6	46.7	48.5	71.3	77.1	78.0	80.2	69.2	69.7
うち動物性 g	37.9	38.5	27.0	25.3	41.5	42.4	46.3	51.3	38.6	38.8
脂質 g	55.0	56.2	43.0	40.9	66.3	71.0	71.6	80.1	60.3	63.5
うち動物性 g	27.7	27.5	22.5	20.3	36.1	38.5	37.5	42.0	29.8	31.3
炭水化物 g	263.4	277.8	184.9	204.4	267.6	316.7	290.5	291.3	258.1	264.9
カリウム mg	2298	2481	1510	1667	2250	2200	2195	2165	2027	2176
カルシウム mg	526	640	437	494	667	633	537	517	454	539
__カルシウム(通常の食品：再掲)	522	575	435	471	663	593	535	508	452	529
__カルシウム(補助食品：再掲)	1	58	0	20	0	41	0	1	0	9
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	7	2	3	4	0	2	8	2	2
マグネシウム mg	246	268	150	175	226	252	232	232	221	226
リン mg	998	1053	713	743	1085	1153	1075	1103	943	1007
鉄 mg	7.9	9.1	4.7	5.4	6.9	7.5	7.8	7.2	7.4	7.1
__鉄(通常の食品：再掲)	7.8	8.2	4.7	5.1	6.9	7.3	7.8	7.2	7.4	7.0
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
亜鉛 mg	8.2	8.4	5.6	5.7	8.7	9.3	9.6	9.7	8.3	8.2
銅 mg	1.16	1.22	0.71	0.82	1.08	1.27	1.19	1.10	1.11	1.06
ビタミンA µgRE	612	674	413	439	610	731	695	482	611	696
ビタミンD µg	7.6	8.0	3.6	2.8	5.2	5.9	6.3	9.1	6.7	6.9
ビタミンE mg	7.5	31.4	4.7	5.4	6.5	7.0	7.3	25.8	6.9	10.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.3	4.7	4.6	6.5	6.3	7.3	7.4	6.7	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.6	23.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	18.1	0.2	3.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.5
ビタミンK µg	234	254	123	125	184	180	217	154	198	215
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.27	4.92	0.59	0.61	1.18	3.82	1.11	2.87	1.00	4.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.87	0.90	0.59	0.56	1.14	1.12	1.00	1.07	0.89	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.39	3.96	0.00	0.05	0.04	2.64	0.11	1.80	0.11	3.80
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.15
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.33	4.19	0.86	0.90	1.34	2.01	1.40	3.94	1.27	3.85
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.17	1.23	0.86	0.84	1.29	1.37	1.28	1.26	1.13	1.16
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.15	2.88	0.00	0.06	0.04	0.64	0.12	2.68	0.14	2.52
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17
ナイアシン mgNE	14.9	18.2	7.9	7.6	12.1	17.3	14.7	19.5	14.7	19.2
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.45	6.32	0.70	0.87	1.09	2.60	1.28	4.46	1.19	5.53
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.18	0.70	0.74	1.03	1.08	1.12	1.11	1.05	1.05
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.32	5.01	0.00	0.07	0.06	1.44	0.15	3.17	0.14	4.27
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.13	0.00	0.06	0.00	0.07	0.00	0.18	0.00	0.22
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.0	7.5	3.7	6.6	5.7	10.7	6.4	6.6	6.8	6.1
葉酸 µg	297	322	160	174	240	275	272	227	267	273
パントテン酸 mg	5.45	5.66	4.02	4.32	6.08	6.32	6.08	5.95	5.16	5.55
ビタミンC mg	95	485	52	227	73	495	78	560	76	494
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	95	104	52	58	73	65	78	68	76	79
__ビタミンC(補助食品：再掲)	0	283	0	52	0	118	0	304	0	160
__ビタミンC(強化食品：再掲)	0	98	0	117	0	311	0	188	0	255
コレステロール mg	323	336	239	233	341	408	423	469	340	356
食物繊維 g	14.5	15.7	8.6	8.8	13.3	13.2	13.3	11.4	12.8	12.7
水溶性 g	3.3	3.6	2.1	2.3	3.3	3.1	3.1	2.6	3.0	3.1
不溶性 g	10.6	11.3	6.2	6.4	9.6	9.6	9.7	7.9	9.3	9.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.6	11.0	6.2	6.1	9.4	11.1	10.6	10.1	10.3	10.1
脂肪エネルギー比率 %	25.8	25.6	28.5	26.1	29.9	28.2	29.5	31.9	28.1	28.7
炭水化物エネルギー比率 %	59.3	59.7	57.5	60.4	55.6	58.1	55.9	53.8	57.3	57.0
動物性たんぱく質比率 %	52.5	52.2	55.6	48.3	57.3	54.0	57.9	61.2	53.2	53.8

( 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
1146	55	1058	49	1194	74	1355	71	1465	77	6847	362
1942	1945	1926	2009	1980	1952	1963	1947	1774	1882	1911	1944
68.8	69.9	69.2	70.8	73.9	72.1	74.6	74.6	67.9	71.0	70.7	71.6
36.9	37.3	37.9	36.8	40.0	37.4	39.2	39.8	35.2	38.3	37.8	38.1
59.1	62.0	57.1	59.0	56.7	55.2	51.4	49.2	43.7	47.5	53.7	54.7
29.3	29.8	28.6	28.1	27.3	25.0	25.4	24.8	22.3	23.6	26.6	26.4
264.0	267.2	260.0	279.6	270.2	279.5	279.7	285.8	263.6	279.7	266.9	277.5
2097	2204	2156	2570	2459	2619	2674	2647	2503	2716	2364	2532
458	587	464	583	522	667	580	676	559	752	515	651
456	547	460	541	518	604	576	586	551	624	511	580
1	33	2	37	2	45	2	85	3	123	2	63
1	6	3	6	2	19	2	5	5	4	2	8
233	243	238	286	266	283	287	282	263	290	255	273
959	1013	967	1028	1043	1068	1079	1084	989	1085	1003	1055
7.6	9.6	7.5	9.0	8.4	9.6	9.1	9.9	8.4	9.6	8.2	9.3
7.4	7.6	7.4	8.3	8.4	8.6	9.0	8.7	8.4	9.2	8.1	8.4
0.2	2.0	0.0	0.7	0.0	1.0	0.1	1.1	0.0	0.3	0.1	0.9
0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
8.3	7.9	8.2	8.3	8.4	8.1	8.5	8.5	7.8	8.9	8.2	8.4
1.12	1.09	1.13	1.28	1.24	1.22	1.31	1.29	1.23	1.35	1.20	1.23
555	612	569	641	606	625	686	675	669	841	621	688
5.9	5.5	7.1	8.4	9.2	9.4	9.8	9.3	9.2	8.3	8.2	8.2
6.8	30.6	6.8	46.6	8.1	27.0	8.2	33.7	9.2	43.9	7.8	33.5
6.7	7.1	6.6	8.0	7.5	7.7	7.6	7.2	6.8	7.5	7.0	7.4
0.1	20.6	0.1	38.5	0.5	19.2	0.6	26.3	2.4	36.3	0.8	25.5
0.0	2.9	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.6
218	255	208	254	254	306	294	254	274	275	248	266
1.07	3.95	1.09	5.04	1.24	4.78	1.39	7.12	1.88	4.90	1.33	5.18
0.85	0.88	0.86	0.91	0.87	0.92	0.88	0.85	0.80	0.90	0.85	0.89
0.22	3.03	0.21	4.13	0.37	3.86	0.50	6.23	1.08	3.90	0.48	4.24
0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.05	0.00	0.10	0.01	0.05
1.28	3.59	1.21	4.04	1.35	5.43	1.43	4.28	1.49	4.53	1.35	4.39
1.11	1.16	1.10	1.19	1.19	1.29	1.26	1.23	1.19	1.31	1.17	1.23
0.16	2.37	0.10	2.85	0.16	4.12	0.16	2.97	0.29	3.05	0.18	3.07
0.00	0.06	0.01	0.00	0.00	0.02	0.01	0.09	0.00	0.16	0.00	0.08
15.1	17.1	15.6	18.2	16.8	18.5	16.8	20.5	14.6	17.6	15.7	18.5
1.26	4.88	1.22	6.62	1.52	4.84	1.68	8.63	2.06	8.74	1.55	6.73
1.06	1.09	1.09	1.18	1.21	1.19	1.29	1.30	1.19	1.29	1.16	1.20
0.20	3.63	0.12	5.41	0.31	3.62	0.39	7.23	0.87	7.20	0.38	5.40
0.00	0.16	0.01	0.03	0.00	0.03	0.01	0.11	0.00	0.25	0.00	0.13
5.9	5.7	6.6	6.7	8.0	6.6	8.7	9.2	7.9	8.9	7.5	7.4
266	273	273	314	324	344	365	355	350	382	315	332
5.24	5.55	5.20	5.45	5.57	5.61	5.84	5.71	5.45	5.91	5.45	5.66
73	447	79	560	109	482	130	482	119	478	102	488
73	74	79	83	109	114	130	127	119	141	102	109
0	256	0	371	0	299	0	307	0	324	0	295
0	117	0	105	0	70	0	48	0	14	0	84
327	339	331	327	338	308	324	308	285	348	321	329
13.2	13.5	13.3	15.8	15.5	17.1	17.5	17.2	16.6	18.3	15.1	16.2
3.1	3.2	3.1	3.5	3.5	3.8	3.9	3.9	3.7	4.1	3.5	3.7
9.6	9.8	9.7	10.8	11.3	12.3	12.8	12.5	12.0	13.3	11.0	11.7
10.4	9.9	10.7	11.5	11.6	11.8	11.7	11.6	11.0	11.5	11.1	11.2
27.1	28.3	26.6	26.0	25.5	25.4	23.5	22.6	21.9	22.8	25.0	25.2
58.6	57.2	58.9	59.8	59.4	59.6	61.2	62.0	62.8	62.1	60.1	60.0
51.8	52.1	53.0	50.6	52.0	50.5	50.7	51.8	49.5	52.3	51.4	51.7

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							
			1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
	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
対象者数	4008	156	237	6	382	10	190	11	291	13
エネルギー kcal	2111	2176	1388	1455	2099	2241	2443	2382	2181	2219
たんぱく質 g	76.1	79.0	48.6	56.0	75.3	75.4	87.4	89.2	76.6	78.7
うち動物性 g	42.0	43.0	28.0	31.2	44.3	37.4	51.9	61.1	43.0	42.7
脂質 g	59.4	59.3	43.9	39.3	69.8	59.8	77.5	90.1	66.4	64.6
うち動物性 g	30.5	29.5	22.5	20.9	38.6	25.8	41.8	48.0	33.2	32.0
炭水化物 g	291.0	309.1	195.4	216.1	284.6	343.6	336.2	289.5	299.7	311.2
カリウム mg	2391	2582	1563	1891	2358	2260	2339	2154	2163	2586
カルシウム mg	537	629	453	543	715	575	584	477	467	652
__カルシウム(通常の食品：再掲)	534	578	449	538	708	532	584	465	467	629
__カルシウム(補助食品：再掲)	0	48	0	0	0	42	0	1	0	23
__カルシウム(強化食品：再掲)	2	3	4	5	7	0	0	11	0	0
マグネシウム mg	261	287	157	205	237	276	249	226	239	275
リン mg	1073	1140	741	850	1141	1121	1193	1175	1023	1191
鉄 mg	8.2	9.1	4.8	5.9	7.2	8.3	8.5	7.4	7.8	8.1
__鉄(通常の食品：再掲)	8.2	8.6	4.8	5.7	7.2	8.0	8.5	7.4	7.8	7.6
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5
亜鉛 mg	9.0	9.3	5.8	6.7	9.3	9.4	11.0	10.7	9.4	9.4
銅 mg	1.26	1.33	0.75	0.95	1.12	1.38	1.34	1.13	1.23	1.20
ビタミンA µgRE	639	692	417	500	612	861	824	478	602	626
ビタミンD µg	8.2	8.1	3.7	3.6	5.7	6.2	6.5	8.9	6.7	8.0
ビタミンE mg	7.7	26.9	4.9	6.4	6.7	8.0	7.6	38.4	7.7	13.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	7.1	7.7	4.8	5.0	6.7	7.1	7.6	8.5	7.2	7.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.5	19.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	29.6	0.4	4.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.2	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.6
ビタミンK µg	238	270	130	149	195	185	234	156	197	257
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.26	3.93	0.61	0.71	1.22	3.23	1.27	4.09	1.08	8.40
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.94	0.99	0.61	0.63	1.20	1.09	1.11	1.22	1.00	0.97
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.32	2.90	0.00	0.08	0.02	2.14	0.16	2.87	0.08	7.14
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.28
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.35	4.24	0.90	1.08	1.37	1.76	1.56	5.10	1.29	4.55
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.23	1.29	0.90	0.98	1.36	1.38	1.36	1.34	1.23	1.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.11	2.86	0.00	0.10	0.01	0.38	0.20	3.76	0.06	3.03
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33
ナイアシン mgNE	16.4	21.7	8.3	9.0	12.8	16.4	16.2	21.4	16.4	27.4
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.48	5.91	0.73	1.06	1.09	1.98	1.49	4.96	1.23	10.45
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.22	1.32	0.73	0.84	1.08	1.16	1.23	1.23	1.16	1.25
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.27	4.41	0.00	0.12	0.01	0.71	0.26	3.62	0.07	8.77
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.18	0.00	0.10	0.00	0.11	0.01	0.12	0.00	0.43
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.8	8.5	4.0	9.6	5.7	14.1	7.5	8.4	7.1	6.1
葉酸 µg	305	333	161	206	244	321	293	229	277	281
パントテン酸 mg	5.84	6.13	4.22	4.85	6.39	6.34	6.80	6.40	5.56	6.23
ビタミンC mg	91	458	51	240	72	519	75	664	78	403
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	91	100	51	71	72	72	75	66	78	73
__ビタミンC(補助食品：再掲)	0	237	0	3	0	106	0	440	0	101
__ビタミンC(強化食品：再掲)	0	121	0	166	0	342	0	159	0	229
コレステロール mg	350	366	244	240	351	393	461	567	370	351
食物繊維 g	14.8	16.1	9.0	9.0	13.8	14.5	13.9	10.2	13.1	14.5
水溶性 g	3.4	3.7	2.2	2.4	3.4	3.4	3.3	2.4	3.0	3.3
不溶性 g	10.8	11.7	6.4	6.6	9.9	10.4	10.1	7.5	9.5	10.6
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	12.0	6.5	5.9	9.7	11.4	11.8	10.3	11.4	11.0
脂肪エネルギー比率 %	25.0	24.2	27.9	23.8	29.6	24.5	28.1	34.1	27.0	24.7
炭水化物エネルギー比率 %	60.4	61.3	58.2	61.0	55.9	62.0	57.4	50.7	58.8	61.3
動物性たんぱく質比率 %	53.3	52.9	55.7	55.6	57.8	48.7	58.3	65.2	53.6	52.1

( 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
524	16	519	18	566	21	634	30	665	31	3199	129
2209	2173	2149	2295	2216	2175	2197	2160	1974	2153	2147	2187
76.6	78.6	75.7	81.3	80.6	76.5	80.9	80.9	74.6	79.6	77.6	79.4
41.9	43.8	41.7	44.9	44.6	37.8	43.1	42.2	39.1	43.7	42.1	42.5
65.1	65.4	60.5	61.5	61.1	59.4	55.5	51.4	47.5	53.3	58.2	57.6
32.9	34.9	30.9	31.8	30.3	27.2	27.6	24.8	25.1	26.7	29.5	28.6
299.2	302.5	289.2	323.3	296.4	308.7	306.2	317.1	288.1	309.8	296.2	312.4
2198	2413	2251	2709	2506	2825	2748	2602	2643	2799	2460	2676
448	548	467	615	513	623	587	628	579	763	519	650
448	516	465	561	509	580	585	571	575	668	517	593
0	27	0	54	1	42	1	52	1	92	1	54
0	5	2	0	3	0	1	5	3	3	2	2
250	269	255	308	278	312	302	290	283	310	272	297
1040	1096	1043	1131	1115	1115	1158	1144	1072	1212	1082	1153
7.9	8.7	8.0	9.4	8.7	10.1	9.3	10.0	8.9	9.5	8.5	9.5
7.9	8.7	7.9	8.7	8.7	9.0	9.3	9.1	8.9	9.3	8.5	8.9
0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	1.1	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
9.4	9.3	9.1	9.5	9.2	9.3	9.3	9.0	8.6	9.7	9.1	9.3
1.24	1.21	1.24	1.47	1.32	1.38	1.40	1.36	1.33	1.44	1.30	1.36
592	596	630	617	598	695	681	537	738	1019	648	706
6.2	7.2	7.3	6.3	10.1	10.0	10.9	10.9	10.2	7.0	8.9	8.4
7.2	14.2	7.2	34.9	7.9	51.7	8.5	23.7	9.2	26.7	8.0	28.3
7.1	7.0	7.0	7.4	7.7	8.6	7.9	7.5	7.1	8.2	7.3	7.8
0.1	7.2	0.2	27.5	0.3	43.1	0.5	15.8	2.0	18.6	0.7	20.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2
226	328	217	301	249	343	296	254	283	286	252	292
1.19	2.66	1.13	4.52	1.31	4.33	1.31	4.12	1.66	2.72	1.31	4.12
0.92	1.16	0.92	0.99	0.93	0.92	0.93	0.91	0.87	1.00	0.92	0.98
0.25	1.50	0.20	3.54	0.38	3.41	0.38	3.11	0.79	1.72	0.39	3.09
0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.01	0.00	0.01	0.05
1.29	3.20	1.29	4.26	1.38	7.91	1.47	3.72	1.39	3.74	1.36	4.50
1.18	1.20	1.15	1.26	1.22	1.26	1.31	1.30	1.27	1.44	1.23	1.30
0.11	2.00	0.13	3.00	0.16	6.64	0.17	2.27	0.11	2.18	0.13	3.10
0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.01	0.12	0.00	0.10
17.4	21.6	17.3	22.9	18.8	21.5	18.4	23.9	16.0	21.1	17.5	22.8
1.29	4.50	1.37	7.88	1.65	5.35	1.61	6.40	2.07	6.05	1.59	6.52
1.17	1.32	1.20	1.43	1.32	1.33	1.38	1.35	1.30	1.42	1.27	1.36
0.12	2.99	0.16	6.38	0.33	3.95	0.23	4.89	0.77	4.34	0.32	4.97
0.00	0.19	0.01	0.06	0.00	0.07	0.00	0.15	0.01	0.29	0.00	0.19
6.9	6.4	7.6	7.4	8.6	5.9	9.6	10.0	9.2	9.7	8.3	8.0
283	303	286	358	320	362	368	339	368	394	324	348
5.68	6.08	5.60	6.10	5.87	5.96	6.22	5.83	5.88	6.59	5.84	6.15
73	470	75	418	98	586	122	417	118	399	97	445
73	91	75	79	98	107	122	116	118	134	97	106
0	150	0	225	0	421	0	226	0	246	0	240
0	230	0	114	0	57	0	75	0	19	0	99
364	388	352	331	371	317	353	352	315	372	351	353
13.4	15.7	13.7	16.6	15.3	18.6	17.6	17.2	17.3	18.2	15.4	17.1
3.0	3.8	3.1	3.6	3.5	3.7	3.9	4.1	3.9	4.1	3.5	3.8
9.8	11.2	10.0	11.2	11.1	14.0	13.0	12.2	12.6	13.5	11.2	12.4
11.3	11.5	11.6	13.3	12.5	13.1	12.6	12.6	11.8	12.4	11.9	12.5
26.1	27.2	25.2	23.7	24.5	24.0	22.7	21.4	21.5	22.1	24.1	23.4
59.9	58.0	60.5	62.3	60.9	61.7	62.5	63.5	63.4	63.3	61.3	62.1
52.8	54.5	53.4	54.3	53.4	48.3	51.5	50.5	50.2	53.5	52.3	52.1

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							
			1 6歳		7 14歳		15 19歳		20 29歳	
	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
対象者数	4471	250	241	4	397	6	185	7	338	23
エネルギー kcal	1702	1818	1270	1292	1865	2257	1866	2049	1676	1814
たんぱく質 g	64.1	67.0	44.8	37.1	67.5	79.9	68.4	66.0	62.8	64.7
うち動物性 g	34.3	35.7	26.0	16.4	38.9	50.7	40.5	35.8	34.7	36.6
脂質 g	51.1	54.2	42.1	43.4	62.8	89.5	65.5	64.3	55.1	62.9
うち動物性 g	25.2	26.2	22.5	19.4	33.7	59.6	33.1	32.6	26.9	30.9
炭水化物 g	238.6	258.3	174.5	186.9	251.3	271.7	243.6	294.2	222.2	238.7
カリウム mg	2214	2418	1457	1330	2145	2100	2047	2181	1911	1945
カルシウム mg	516	647	421	420	622	731	490	579	443	475
__カルシウム(通常の食品：再掲)	511	572	420	370	621	693	486	577	439	472
__カルシウム(補助食品：再掲)	2	65	0	50	0	37	0	0	0	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	10	1	0	1	0	4	3	4	3
マグネシウム mg	232	256	144	131	216	213	215	242	204	199
リン mg	930	999	684	582	1030	1205	954	991	873	903
鉄 mg	7.6	9.1	4.5	4.7	6.6	6.1	7.2	6.7	7.2	6.6
__鉄(通常の食品：再掲)	7.4	8.0	4.5	4.1	6.5	6.1	7.2	6.7	7.1	6.6
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0	0.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	7.4	7.8	5.4	4.3	8.2	9.1	8.2	8.0	7.4	7.6
銅 mg	1.08	1.15	0.67	0.63	1.03	1.10	1.03	1.06	1.00	0.97
ビタミンA µgRE	587	663	408	347	608	515	564	488	619	736
ビタミンD µg	7.1	7.9	3.6	1.7	4.7	5.5	6.0	9.3	6.7	6.2
ビタミンE mg	7.3	34.3	4.6	4.0	6.3	5.4	7.0	5.9	6.3	9.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.6	7.1	4.6	4.0	6.3	5.0	7.0	5.7	6.3	6.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.7	26.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.4
ビタミンK µg	229	244	115	88	174	171	199	149	198	192
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.27	5.53	0.58	0.46	1.14	4.81	0.95	0.95	0.93	2.87
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.81	0.85	0.58	0.46	1.09	1.17	0.90	0.83	0.79	0.88
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.46	4.63	0.00	0.00	0.05	3.47	0.05	0.12	0.13	1.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.07
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.31	4.16	0.82	0.64	1.31	2.42	1.23	2.12	1.25	3.45
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.19	0.82	0.64	1.23	1.36	1.20	1.13	1.05	1.14
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.19	2.90	0.00	0.00	0.08	1.07	0.03	0.99	0.20	2.23
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08
ナイアシン mgNE	13.4	16.1	7.6	5.4	11.4	18.8	13.2	16.6	13.1	14.6
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.41	6.58	0.67	0.58	1.08	3.62	1.06	3.67	1.15	2.75
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.04	1.10	0.67	0.58	0.98	0.96	1.02	0.92	0.95	0.93
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.37	5.38	0.00	0.00	0.10	2.67	0.04	2.46	0.19	1.72
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.10
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.3	6.9	3.4	2.1	5.6	5.1	5.3	3.8	6.5	6.2
葉酸 µg	290	315	158	125	236	200	250	225	258	269
パントテン酸 mg	5.10	5.37	3.83	3.53	5.79	6.30	5.34	5.25	4.82	5.17
ビタミンC mg	99	502	52	208	74	453	80	395	75	545
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	99	106	52	40	74	54	80	71	75	82
__ビタミンC(補助食品：再掲)	0	311	0	125	0	139	0	90	0	193
__ビタミンC(強化食品：再掲)	0	84	0	43	0	260	0	234	0	270
コレステロール mg	298	317	234	223	332	433	384	314	314	359
食物繊維 g	14.3	15.4	8.3	8.6	12.8	11.0	12.6	13.4	12.5	11.7
水溶性 g	3.3	3.5	2.0	2.1	3.2	2.6	2.9	2.9	3.0	2.9
不溶性 g	10.4	11.0	6.0	6.1	9.2	8.2	9.2	8.7	9.1	8.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.9	10.4	5.9	6.3	9.0	10.6	9.5	9.8	9.4	9.6
脂肪エネルギー比率 %	26.5	26.5	29.2	29.6	30.2	34.2	30.9	28.3	28.9	31.0
炭水化物エネルギー比率 %	58.4	58.7	56.8	59.5	55.3	51.7	54.3	58.6	56.0	54.5
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.7	55.5	37.4	56.8	62.8	57.5	55.1	52.9	54.7

( 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
622	39	539	31	628	53	721	41	800	46	3648	233
1717	1852	1712	1842	1767	1864	1757	1791	1608	1700	1705	1809
62.3	66.3	63.0	64.7	67.9	70.3	69.0	69.9	62.3	65.3	64.7	67.3
32.7	34.6	34.2	32.0	35.8	37.3	35.8	38.1	31.9	34.7	34.1	35.7
54.1	60.5	53.7	57.5	52.7	53.5	47.8	47.6	40.5	43.7	49.7	53.2
26.2	27.7	26.4	25.9	24.7	24.1	23.3	24.8	20.0	21.5	24.1	25.2
234.3	252.8	231.9	254.3	246.5	267.9	256.3	262.9	243.3	259.4	241.2	258.1
2011	2119	2064	2490	2416	2537	2609	2679	2386	2661	2280	2452
466	603	461	565	530	685	573	711	542	744	512	651
463	560	455	529	526	613	568	597	532	594	506	573
1	35	3	27	3	46	2	108	4	144	3	68
1	7	3	9	1	26	2	5	6	5	3	11
218	232	221	273	255	272	274	276	246	276	241	259
890	979	894	967	979	1049	1009	1040	920	1000	934	1001
7.4	10.0	7.0	8.8	8.2	9.5	8.9	9.8	8.0	9.6	7.9	9.3
7.0	7.1	6.9	8.1	8.2	8.5	8.7	8.4	8.0	9.2	7.7	8.1
0.3	2.7	0.1	0.6	0.0	1.0	0.2	1.3	0.0	0.3	0.1	1.1
0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1
7.4	7.4	7.3	7.6	7.7	7.6	7.8	8.1	7.2	8.4	7.5	7.8
1.02	1.04	1.02	1.18	1.16	1.15	1.23	1.25	1.14	1.28	1.11	1.16
524	618	511	655	614	597	690	775	611	721	598	678
5.6	4.8	6.9	9.6	8.5	9.1	8.9	8.2	8.4	9.3	7.7	8.0
6.5	37.4	6.3	53.3	8.2	17.2	8.0	41.0	9.2	55.5	7.6	36.4
6.4	7.1	6.3	8.4	7.4	7.4	7.3	7.0	6.5	7.1	6.8	7.2
0.0	26.2	0.0	44.8	0.6	9.7	0.7	33.9	2.7	48.3	0.9	28.3
0.0	4.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.8
212	225	200	227	258	292	293	254	266	268	245	251
0.98	4.48	1.04	5.35	1.18	4.97	1.45	9.32	2.06	6.37	1.35	5.77
0.78	0.76	0.80	0.87	0.81	0.92	0.85	0.81	0.74	0.84	0.79	0.85
0.20	3.65	0.22	4.48	0.37	4.04	0.59	8.51	1.33	5.37	0.55	4.87
0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.17	0.01	0.05
1.27	3.75	1.13	3.91	1.32	4.45	1.39	4.69	1.57	5.06	1.35	4.33
1.06	1.14	1.05	1.15	1.17	1.30	1.22	1.18	1.12	1.23	1.12	1.20
0.21	2.53	0.07	2.76	0.15	3.13	0.16	3.47	0.45	3.64	0.22	3.05
0.00	0.09	0.01	0.00	0.00	0.03	0.01	0.05	0.00	0.20	0.00	0.08
13.1	15.2	14.0	15.5	15.0	17.3	15.3	17.9	13.3	15.3	14.1	16.2
1.23	5.04	1.08	5.90	1.41	4.64	1.75	10.27	2.06	10.56	1.52	6.85
0.96	1.00	0.99	1.04	1.12	1.14	1.21	1.25	1.09	1.21	1.07	1.11
0.27	3.89	0.08	4.85	0.29	3.49	0.52	8.94	0.96	9.12	0.44	5.64
0.00	0.15	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.07	0.00	0.23	0.01	0.10
5.2	5.5	5.7	6.3	7.4	6.9	8.0	8.6	6.8	8.4	6.7	7.1
252	260	261	289	327	337	363	367	335	375	307	324
4.86	5.33	4.82	5.07	5.30	5.47	5.50	5.63	5.08	5.44	5.10	5.39
74	438	82	642	119	441	138	530	120	531	106	511
74	67	82	86	119	117	138	135	120	145	106	110
0	300	0	456	0	250	0	367	0	376	0	326
0	71	0	101	0	75	0	28	0	10	0	76
295	320	310	325	309	304	298	276	261	332	295	315
13.0	12.7	12.8	15.3	15.7	16.6	17.3	17.2	15.9	18.3	14.9	15.7
3.1	3.0	3.0	3.4	3.6	3.9	3.9	3.8	3.6	4.1	3.4	3.6
9.4	9.2	9.4	10.6	11.6	11.6	12.6	12.7	11.6	13.2	10.9	11.2
9.7	9.2	9.8	10.4	10.8	11.2	10.9	11.0	10.4	10.9	10.3	10.5
27.9	28.7	27.9	27.4	26.5	26.0	24.2	23.5	22.2	23.3	25.8	26.2
57.5	56.9	57.3	58.4	58.1	58.7	60.1	60.9	62.3	61.3	59.0	58.8
50.9	51.1	52.6	48.5	50.8	51.4	50.0	52.7	48.8	51.4	50.7	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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	8633	252	480	8	793	2	390	3	651	14
エネルギー kcal	1898	1920	1331	1246	1984	2360	2166	1719	1909	2082
たんぱく質 g	69.8	72.6	46.7	46.1	71.4	86.2	78.3	56.6	69.0	77.2
うち動物性 g	37.9	39.1	27.0	25.8	41.5	47.1	46.6	31.0	38.4	45.3
脂質 g	55.1	54.6	43.1	37.6	66.3	73.3	72.1	48.2	60.2	73.5
うち動物性 g	27.7	26.8	22.5	17.5	36.1	50.6	37.8	26.2	29.8	35.1
炭水化物 g	263.8	271.8	185.4	179.4	268.4	334.2	290.8	259.0	258.2	267.8
カリウム mg	2298	2596	1510	1656	2249	2092	2197	1739	2028	2396
カルシウム mg	526	688	438	475	667	604	538	341	457	561
__カルシウム(通常の食品：再掲)	522	592	435	471	662	604	536	293	454	544
__カルシウム(補助食品：再掲)	2	83	0	0	1	0	0	0	0	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	13	2	4	4	0	2	47	2	17
マグネシウム mg	246	278	151	162	227	272	233	177	221	233
リン mg	998	1079	713	716	1085	1354	1079	778	942	1114
鉄 mg	7.9	9.5	4.7	5.0	6.9	10.8	7.8	4.8	7.4	8.1
__鉄(通常の食品：再掲)	7.8	8.5	4.7	5.0	6.9	9.4	7.8	4.8	7.4	7.4
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7
亜鉛 mg	8.2	8.2	5.6	5.2	8.7	10.3	9.7	6.6	8.3	8.7
銅 mg	1.16	1.24	0.71	0.65	1.08	1.24	1.18	0.88	1.10	1.10
ビタミンA µgRE	610	783	412	519	613	521	688	377	617	561
ビタミンD µg	7.6	9.0	3.6	4.3	5.2	7.4	6.4	4.8	6.5	14.4
ビタミンE mg	6.9	67.8	4.7	7.6	6.5	10.9	7.3	115.8	6.7	26.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.5	4.7	4.3	6.5	5.3	7.3	5.6	6.7	7.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.0	58.7	0.0	0.8	0.0	4.5	0.0	108.7	0.0	18.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	1.6	0.0	2.5	0.0	1.2	0.0	1.5	0.0	1.8
ビタミンK µg	233	278	123	134	185	79	214	151	198	246
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.16	10.76	0.60	0.53	1.23	2.27	1.17	4.00	1.08	7.08
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.87	0.91	0.59	0.53	1.14	1.22	1.01	0.67	0.89	1.02
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.28	9.83	0.00	0.00	0.09	0.55	0.16	3.33	0.19	5.94
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.01	0.11
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.38	4.00	0.86	0.86	1.35	2.36	1.52	0.60	1.37	3.27
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.17	1.28	0.86	0.86	1.29	1.76	1.29	0.60	1.13	1.29
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.21	2.69	0.00	0.00	0.06	0.60	0.24	0.00	0.23	1.82
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.15
ナイアシン mgNE	15.0	16.8	8.0	6.7	12.2	14.5	14.9	11.9	14.8	19.0
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.39	11.14	0.70	0.78	1.12	1.56	1.43	0.95	1.30	7.26
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.23	0.70	0.78	1.03	1.01	1.12	0.95	1.05	1.23
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.26	9.88	0.00	0.00	0.09	0.55	0.29	0.00	0.24	5.98
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.05
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.0	7.9	3.8	3.1	5.7	32.0	6.4	4.8	6.7	7.7
葉酸 µg	297	344	160	168	241	202	270	208	266	301
パントテン酸 mg	5.45	5.87	4.03	3.81	6.09	7.11	6.09	3.97	5.16	6.09
ビタミンC mg	106	359	55	68	80	601	94	870	95	281
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	95	119	52	55	73	56	77	107	76	100
__ビタミンC(補助食品：再掲)	7	211	1	0	2	45	9	667	8	46
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	30	2	13	5	500	8	96	11	134
コレステロール mg	323	329	239	264	342	685	428	141	340	404
食物繊維 g	14.5	16.5	8.6	8.3	13.3	12.1	13.2	10.3	12.7	15.0
水溶性 g	3.3	3.7	2.1	1.9	3.3	2.8	3.1	2.6	3.0	3.8
不溶性 g	10.6	12.0	6.2	5.5	9.6	8.9	9.6	7.7	9.2	10.5
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.6	10.8	6.2	5.4	9.4	12.9	10.6	8.5	10.3	9.8
脂肪エネルギー比率 %	25.8	25.3	28.5	27.2	29.9	26.9	29.6	24.8	28.0	30.3
炭水化物エネルギー比率 %	59.3	59.4	57.5	57.8	55.6	58.6	55.8	61.6	57.4	54.7
動物性たんぱく質比率 %	52.5	52.4	55.5	56.4	57.2	52.1	58.1	56.0	53.1	58.2

( 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
1169	32	1081	26	1223	45	1368	58	1478	64	6970	239
1945	1839	1929	1947	1981	1900	1962	1974	1771	1959	1912	1942
68.9	67.3	69.3	69.2	73.8	73.5	74.6	75.2	67.7	76.2	70.7	73.5
37.0	35.6	37.8	37.1	39.9	38.0	39.2	40.6	35.1	41.3	37.8	39.5
59.3	57.0	57.1	59.6	56.7	53.8	51.2	52.8	43.6	51.3	53.7	55.1
29.3	28.0	28.6	28.8	27.3	25.1	25.3	26.7	22.2	25.5	26.6	27.0
264.3	256.6	260.7	267.1	270.8	267.1	279.9	282.5	263.5	285.7	267.2	274.5
2100	2175	2169	2390	2462	2626	2666	2841	2498	2865	2363	2643
460	595	467	578	526	663	579	715	556	845	516	700
458	543	462	521	520	592	575	605	550	674	512	600
1	40	2	50	3	47	2	105	2	157	2	87
1	12	3	7	2	23	2	5	4	14	2	13
233	250	240	261	266	289	286	288	262	312	255	283
960	996	969	992	1044	1067	1077	1118	986	1174	1003	1093
7.7	9.3	7.5	8.4	8.5	10.0	9.1	10.2	8.4	10.2	8.2	9.7
7.4	7.5	7.4	7.6	8.4	9.1	9.0	8.8	8.4	9.7	8.1	8.7
0.2	1.6	0.1	0.7	0.0	0.9	0.1	1.2	0.0	0.4	0.1	0.9
0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
8.3	7.5	8.2	8.3	8.4	8.1	8.5	8.5	7.8	8.6	8.2	8.3
1.12	1.08	1.13	1.26	1.24	1.22	1.31	1.32	1.23	1.37	1.20	1.26
558	559	573	546	604	703	682	756	655	1181	619	799
5.9	6.2	7.2	6.5	9.2	9.4	9.8	9.3	9.1	10.7	8.2	9.3
6.7	50.7	6.7	85.3	7.5	53.4	7.6	54.8	6.8	107.2	7.0	69.7
6.7	6.8	6.7	8.0	7.5	7.4	7.6	7.8	6.8	8.0	7.0	7.6
0.0	37.7	0.0	76.7	0.0	43.7	0.0	46.7	0.0	98.9	0.0	60.5
0.0	6.2	0.0	0.5	0.0	2.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	1.6
220	226	209	246	255	319	293	289	272	314	248	286
1.10	5.12	1.18	4.51	1.15	9.51	1.30	10.49	1.26	19.89	1.19	11.25
0.85	0.86	0.86	0.90	0.87	0.91	0.88	0.90	0.79	0.96	0.85	0.92
0.25	4.18	0.31	3.61	0.28	8.60	0.41	9.59	0.46	18.93	0.33	10.32
0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.02
1.30	4.55	1.29	3.02	1.43	5.97	1.49	3.51	1.54	3.92	1.41	4.16
1.11	1.22	1.10	1.22	1.20	1.26	1.25	1.31	1.19	1.40	1.17	1.30
0.18	3.24	0.18	1.81	0.23	4.70	0.22	2.20	0.34	2.51	0.24	2.83
0.00	0.09	0.01	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01	0.03
15.2	15.5	15.7	16.9	16.9	17.4	16.8	19.1	14.7	16.0	15.8	17.2
1.31	5.41	1.41	3.76	1.52	7.01	1.65	11.11	1.51	22.85	1.47	11.70
1.06	1.08	1.09	1.15	1.21	1.18	1.29	1.32	1.18	1.37	1.16	1.25
0.25	4.16	0.30	2.61	0.31	5.83	0.34	9.79	0.31	21.46	0.30	10.41
0.00	0.18	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.02	0.01	0.03
5.9	5.6	6.6	6.7	7.9	7.7	8.8	8.5	7.9	9.2	7.4	7.9
267	252	274	298	324	359	364	377	349	412	315	353
5.25	5.29	5.21	5.34	5.58	5.55	5.81	6.29	5.42	6.48	5.44	5.95
82	383	92	445	124	309	140	342	126	385	113	360
73	75	78	94	109	120	130	135	119	148	101	121
5	243	9	335	12	167	8	195	7	236	8	214
4	65	4	17	3	21	2	13	1	0	3	25
328	290	331	314	338	307	323	315	285	374	321	331
13.2	13.0	13.4	13.5	15.5	17.6	17.4	18.2	16.5	19.0	15.1	16.9
3.1	3.1	3.1	3.2	3.5	3.9	3.9	3.8	3.7	4.3	3.5	3.8
9.6	9.4	9.7	9.7	11.3	12.8	12.8	13.5	12.0	13.7	11.0	12.3
10.4	9.4	10.7	10.3	11.6	11.2	11.7	11.5	11.0	11.8	11.1	11.0
27.1	27.3	26.5	27.1	25.5	25.1	23.4	24.0	21.8	23.6	25.0	25.3
58.5	58.0	58.9	58.7	59.4	59.1	61.3	60.7	62.8	60.8	60.1	59.5
51.8	52.0	52.9	51.8	52.0	49.9	50.7	52.3	49.5	52.8	51.4	52.2

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	4068	96	237	6	391	1	199	2	299	5
エネルギー kcal	2114	2105	1391	1306	2102	2175	2443	2139	2185	2052
たんぱく質 g	76.2	79.5	48.8	47.3	75.3	72.0	87.7	68.0	76.7	76.5
うち動物性 g	42.0	43.1	28.2	25.6	44.2	26.3	52.5	36.0	43.0	43.7
脂質 g	59.5	56.5	43.9	38.0	69.7	31.1	78.4	61.3	66.3	66.6
うち動物性 g	30.5	28.1	22.6	17.2	38.4	11.5	42.2	35.9	33.3	25.5
炭水化物 g	291.6	295.6	196.0	192.6	285.8	397.0	333.7	322.4	300.7	273.2
カリウム mg	2388	2828	1566	1760	2358	1479	2329	2272	2171	2795
カルシウム mg	537	696	455	464	712	413	579	432	472	624
__カルシウム(通常の食品：再掲)	534	619	451	459	704	413	579	371	471	624
__カルシウム(補助食品：再掲)	1	68	0	0	1	0	0	0	1	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	2	9	4	5	7	0	0	61	0	0
マグネシウム mg	260	309	158	174	238	331	248	216	240	275
リン mg	1073	1184	744	731	1140	1192	1195	917	1027	1211
鉄 mg	8.2	10.1	4.8	5.5	7.2	14.4	8.4	5.8	7.8	9.1
__鉄(通常の食品：再掲)	8.2	9.2	4.8	5.5	7.2	11.5	8.4	5.8	7.8	7.9
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2
亜鉛 mg	9.0	8.9	5.8	5.4	9.3	9.5	11.0	8.5	9.4	9.2
銅 mg	1.26	1.36	0.75	0.71	1.13	1.48	1.33	1.07	1.23	1.22
ビタミンA µgRE	635	907	416	556	619	435	807	545	602	648
ビタミンD µg	8.1	9.9	3.7	5.1	5.7	1.4	6.6	5.9	6.6	12.7
ビタミンE mg	7.2	61.8	4.8	9.0	6.7	13.4	7.6	171.5	7.3	45.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	7.2	7.8	4.8	4.8	6.7	4.5	7.6	7.0	7.3	6.6
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.0	53.0	0.0	0.9	0.0	8.9	0.0	163.0	0.0	36.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	1.0	0.0	3.3	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	2.0
ビタミンK µg	238	295	130	142	195	79	230	212	199	257
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.17	9.71	0.61	0.56	1.27	1.96	1.38	5.90	1.14	16.47
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.94	0.99	0.61	0.56	1.20	0.86	1.12	0.90	1.00	0.98
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.22	8.72	0.00	0.00	0.07	1.10	0.26	5.00	0.13	15.49
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.38	4.61	0.91	0.83	1.38	2.82	1.76	0.78	1.36	5.31
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.23	1.35	0.91	0.83	1.36	1.62	1.37	0.78	1.23	1.10
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.14	3.26	0.00	0.00	0.02	1.20	0.40	0.00	0.12	4.21
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン mgNE	16.6	18.9	8.3	7.6	12.9	10.7	16.5	13.7	16.8	24.4
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.44	10.64	0.74	0.86	1.11	1.87	1.69	1.23	1.35	18.16
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.22	1.40	0.73	0.86	1.08	0.77	1.23	1.23	1.16	1.41
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.21	9.24	0.00	0.00	0.03	1.10	0.45	0.00	0.17	16.75
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.8	9.4	4.2	2.8	5.8	58.4	7.5	5.4	7.0	9.5
葉酸 µg	305	376	162	177	246	195	290	280	277	304
パントテン酸 mg	5.84	6.45	4.24	3.93	6.39	5.31	6.79	5.13	5.58	5.87
ビタミンC mg	100	300	55	75	83	147	97	1173	91	135
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	91	121	51	58	72	58	74	158	77	85
__ビタミンC(補助食品：再掲)	5	169	0	0	2	89	14	1000	4	30
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	10	4	17	9	0	9	15	10	20
コレステロール mg	351	346	243	268	351	713	470	167	371	277
食物繊維 g	14.8	17.7	9.0	9.3	13.9	11.9	13.7	14.1	13.1	16.8
水溶性 g	3.4	4.0	2.2	2.1	3.4	2.7	3.2	3.5	3.0	4.3
不溶性 g	10.8	12.9	6.4	6.1	9.9	8.4	10.0	10.6	9.5	11.7
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	11.9	6.5	5.8	9.8	15.8	11.7	10.4	11.4	11.0
脂肪エネルギー比率 %	25.0	23.9	27.8	25.7	29.6	12.9	28.4	25.9	26.9	28.0
炭水化物エネルギー比率 %	60.4	60.8	58.2	59.6	56.0	73.9	57.0	61.4	58.9	56.7
動物性たんぱく質比率 %	53.3	53.5	55.7	55.1	57.6	36.6	58.7	53.0	53.4	57.5

( 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
533	7	526	11	576	11	638	26	669	27	3241	87
2210	2083	2158	1936	2210	2446	2198	2126	1973	2201	2148	2158
76.6	77.8	75.9	71.7	80.3	91.0	80.9	82.6	74.4	84.3	77.5	82.1
42.0	43.9	41.8	42.2	44.3	48.2	43.0	43.9	39.1	45.4	42.1	44.7
65.1	65.5	60.8	50.6	60.8	73.1	55.5	51.5	47.4	57.4	58.2	57.9
33.0	36.6	31.0	28.3	30.1	35.4	27.6	25.6	25.0	28.3	29.5	28.9
299.5	281.0	290.8	268.1	296.3	326.0	306.9	301.7	288.1	313.6	296.7	300.9
2205	2138	2269	2126	2503	3315	2729	3063	2628	3204	2455	2930
449	579	470	579	513	743	586	673	576	871	519	721
448	545	468	495	509	662	584	602	572	749	517	638
0	34	0	71	1	81	1	63	0	109	1	75
0	0	2	13	3	0	1	8	3	13	2	8
250	291	257	239	278	362	300	317	281	353	272	320
1041	1163	1047	979	1111	1317	1156	1214	1069	1304	1081	1221
8.0	7.8	8.0	9.0	8.7	12.6	9.3	10.6	8.9	11.0	8.5	10.5
8.0	7.6	7.9	7.2	8.6	11.3	9.3	9.4	8.9	10.6	8.5	9.5
0.0	0.2	0.0	1.6	0.0	1.3	0.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.8
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2
9.4	9.0	9.1	8.0	9.2	10.9	9.3	8.8	8.6	9.4	9.1	9.2
1.24	1.16	1.25	1.28	1.32	1.55	1.40	1.39	1.33	1.51	1.30	1.41
592	615	633	462	596	865	680	521	711	1724	642	945
6.3	7.0	7.3	5.4	10.0	13.5	10.9	11.3	10.0	10.6	8.8	10.4
7.1	32.4	7.0	61.7	7.6	106.4	7.9	40.3	7.1	80.3	7.3	63.4
7.1	6.9	7.0	5.8	7.6	9.6	7.9	8.4	7.1	8.7	7.3	8.1
0.0	22.2	0.0	55.1	0.0	96.7	0.0	31.4	0.0	71.2	0.0	54.5
0.0	3.4	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	0.4	0.0	0.8
229	224	219	257	250	357	293	315	281	340	252	310
1.19	4.16	1.16	5.30	1.18	13.86	1.28	5.28	1.10	16.86	1.18	10.51
0.93	1.15	0.92	0.87	0.93	1.07	0.93	0.96	0.86	1.08	0.92	1.02
0.26	3.01	0.23	4.43	0.25	12.79	0.35	4.32	0.22	15.77	0.25	9.50
0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00
1.31	4.12	1.33	3.97	1.39	13.31	1.49	3.70	1.42	3.39	1.39	4.98
1.18	1.18	1.15	1.26	1.22	1.41	1.30	1.34	1.27	1.60	1.23	1.39
0.13	2.94	0.17	2.71	0.17	11.90	0.18	2.36	0.14	1.79	0.15	3.59
0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00
17.5	19.5	17.5	18.0	18.8	23.1	18.6	21.2	16.2	17.4	17.6	19.9
1.35	4.11	1.51	5.46	1.62	9.98	1.61	7.17	1.54	19.86	1.51	11.63
1.17	1.32	1.21	1.15	1.31	1.60	1.38	1.45	1.29	1.56	1.27	1.45
0.17	2.79	0.29	4.31	0.31	8.38	0.23	5.72	0.22	18.30	0.24	10.18
0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00
6.8	7.0	7.6	9.0	8.5	10.3	9.7	8.3	9.1	10.6	8.3	9.3
284	225	288	308	320	437	367	374	364	491	323	394
5.68	6.07	5.63	5.28	5.86	6.95	6.19	6.49	5.84	7.60	5.83	6.67
83	188	84	223	109	451	128	320	124	301	106	297
73	73	75	82	98	126	121	129	117	160	97	125
3	114	5	141	9	326	4	164	6	141	5	163
7	0	4	0	2	0	2	27	1	0	4	9
365	333	352	345	369	376	354	323	315	390	352	351
13.5	12.3	13.9	10.9	15.3	21.4	17.5	19.4	17.2	21.4	15.4	18.5
3.1	2.9	3.1	2.5	3.5	4.3	3.9	4.2	3.9	4.9	3.5	4.1
9.9	8.8	10.1	8.0	11.1	16.2	12.9	14.1	12.5	15.4	11.2	13.4
11.3	10.3	11.7	10.9	12.5	13.3	12.6	13.1	11.8	12.6	12.0	12.3
26.1	27.2	25.2	22.9	24.4	26.6	22.7	21.9	21.4	23.4	24.1	23.9
59.8	57.9	60.6	62.4	60.9	58.2	62.6	62.2	63.5	61.2	61.3	60.7
52.8	54.8	53.3	57.3	53.2	51.3	51.4	52.3	50.3	53.2	52.2	53.6

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	4565	156	243	2	402	1	191	1	352	9
エネルギー kcal	1705	1806	1272	1064	1869	2545	1878	878	1674	2099
たんぱく質 g	64.1	68.3	44.7	42.3	67.6	100.5	68.5	33.8	62.5	77.5
うち動物性 g	34.3	36.5	25.9	26.5	39.0	68.0	40.5	21.0	34.5	46.2
脂質 g	51.2	53.5	42.2	36.5	63.1	115.5	65.6	22.1	55.1	77.3
うち動物性 g	25.3	26.1	22.4	18.3	34.0	89.7	33.3	6.9	26.8	40.5
炭水化物 g	239.1	257.1	175.0	140.0	251.5	271.4	246.0	132.1	222.2	264.9
カリウム mg	2217	2453	1456	1344	2143	2706	2059	671	1906	2175
カルシウム mg	517	683	420	505	623	795	495	158	443	526
__カルシウム(通常の食品：再掲)	512	576	419	505	622	795	491	138	440	500
__カルシウム(補助食品：再掲)	2	92	1	0	1	0	0	0	0	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	3	15	1	0	1	0	4	20	4	26
マグネシウム mg	233	259	144	124	216	214	216	98	204	209
リン mg	931	1015	683	670	1032	1516	958	499	870	1060
鉄 mg	7.6	9.2	4.5	3.2	6.6	7.3	7.2	2.7	7.1	7.5
__鉄(通常の食品：再掲)	7.4	8.1	4.5	3.2	6.5	7.3	7.2	2.7	7.0	7.1
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
亜鉛 mg	7.4	7.8	5.4	4.7	8.2	11.2	8.2	2.8	7.4	8.5
銅 mg	1.08	1.16	0.67	0.44	1.03	1.00	1.04	0.51	1.00	1.02
ビタミンA µgRE	587	707	407	410	606	606	564	39	629	512
ビタミンD µg	7.1	8.5	3.6	2.2	4.7	13.5	6.2	2.7	6.5	15.3
ビタミンE mg	6.6	71.5	4.6	3.6	6.3	8.4	6.9	4.4	6.3	16.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.6	7.3	4.6	3.0	6.3	6.1	6.9	2.9	6.3	7.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.0	62.3	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.5
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	2.0	0.0	0.1	0.0	2.3	0.0	1.5	0.0	1.6
ビタミンK µg	229	267	115	108	174	78	198	29	197	239
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.16	11.40	0.58	0.45	1.19	2.58	0.95	0.22	1.03	1.86
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.81	0.86	0.58	0.45	1.09	1.58	0.90	0.22	0.79	1.04
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.34	10.51	0.00	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	0.24	0.63
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.18
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.39	3.62	0.81	0.95	1.33	1.91	1.27	0.23	1.37	2.13
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.24	0.81	0.95	1.23	1.91	1.20	0.23	1.05	1.40
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.26	2.33	0.00	0.00	0.09	0.00	0.07	0.00	0.32	0.50
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23
ナイアシン mgNE	13.5	15.5	7.6	4.3	11.5	18.3	13.3	8.4	13.2	16.0
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.35	11.45	0.67	0.55	1.12	1.25	1.16	0.40	1.25	1.20
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.04	1.13	0.67	0.55	0.98	1.25	1.02	0.40	0.95	1.13
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.31	10.27	0.00	0.00	0.14	0.00	0.13	0.00	0.30	0.00
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.08
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.4	7.0	3.4	3.7	5.6	5.6	5.2	3.8	6.5	6.7
葉酸 µg	291	325	158	140	236	209	250	64	258	299
パントテン酸 mg	5.11	5.51	3.83	3.43	5.79	8.91	5.36	1.65	4.80	6.22
ビタミンC mg	111	396	55	46	77	1054	90	262	99	362
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	99	117	52	46	73	54	80	5	75	109
__ビタミンC(補助食品：再掲)	9	237	2	0	2	0	3	0	11	56
__ビタミンC(強化食品：再掲)	3	42	1	0	1	1000	7	257	13	197
コレステロール mg	299	319	234	253	333	657	383	90	313	475
食物繊維 g	14.3	15.8	8.3	5.1	12.7	12.3	12.7	2.7	12.4	14.0
水溶性 g	3.3	3.5	2.1	1.0	3.2	2.8	2.9	0.7	3.0	3.5
不溶性 g	10.4	11.5	6.0	3.5	9.2	9.4	9.2	2.1	9.0	9.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.9	10.1	5.9	4.3	9.0	10.1	9.5	4.7	9.4	9.2
脂肪エネルギー比率 %	26.6	26.2	29.2	31.7	30.2	40.9	30.9	22.7	29.0	31.6
炭水化物エネルギー比率 %	58.4	58.6	56.8	52.3	55.2	43.3	54.5	61.9	56.0	53.6
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.7	55.2	60.3	56.9	67.6	57.4	62.1	52.9	58.5

( 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
636	25	555	15	647	34	730	32	809	37	3729	152
1723	1771	1712	1955	1777	1724	1755	1851	1605	1782	1707	1818
62.4	64.4	63.0	67.3	68.1	67.8	69.1	69.1	62.1	70.3	64.7	68.6
32.8	33.3	34.1	33.4	35.9	34.6	35.9	38.0	31.8	38.4	34.1	36.6
54.4	54.6	53.6	66.2	53.0	47.5	47.5	53.9	40.4	47.0	49.7	53.5
26.3	25.6	26.3	29.3	24.8	21.7	23.2	27.5	19.9	23.5	24.1	25.9
234.8	249.8	232.2	266.4	248.2	248.1	256.2	267.0	243.2	265.3	241.6	259.4
2011	2185	2074	2583	2427	2403	2610	2660	2391	2618	2282	2478
469	599	463	578	537	637	573	749	540	826	513	688
466	543	457	540	531	570	568	607	531	619	508	578
2	41	3	35	5	36	2	139	4	193	3	95
1	15	3	3	2	31	3	3	5	14	3	15
218	238	223	277	255	265	274	264	247	281	241	262
893	950	895	1000	984	986	1009	1040	918	1078	935	1020
7.4	9.8	7.1	7.9	8.3	9.1	8.9	9.9	8.0	9.6	7.9	9.3
7.0	7.5	7.0	7.9	8.2	8.4	8.7	8.3	8.0	9.0	7.8	8.2
0.4	2.0	0.1	0.1	0.0	0.7	0.2	1.4	0.0	0.5	0.1	0.9
0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
7.4	7.0	7.3	8.6	7.7	7.3	7.8	8.3	7.2	8.1	7.5	7.8
1.02	1.06	1.02	1.24	1.16	1.11	1.23	1.26	1.15	1.26	1.11	1.18
529	544	516	607	610	651	684	947	609	785	598	716
5.6	5.9	7.0	7.3	8.6	8.1	8.9	7.6	8.3	10.8	7.6	8.6
6.4	55.8	6.4	102.5	7.4	36.3	7.3	66.6	6.5	126.8	6.8	73.3
6.4	6.8	6.4	9.7	7.4	6.7	7.3	7.2	6.5	7.4	6.8	7.4
0.0	42.0	0.0	92.6	0.0	26.5	0.0	59.2	0.0	119.2	0.0	63.9
0.0	7.0	0.0	0.2	0.0	3.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	2.0
212	226	200	238	258	307	292	268	265	295	244	272
1.02	5.38	1.20	3.93	1.13	8.10	1.31	14.72	1.39	22.11	1.21	11.68
0.78	0.79	0.80	0.92	0.82	0.86	0.84	0.85	0.74	0.86	0.79	0.86
0.24	4.51	0.38	3.01	0.31	7.24	0.46	13.88	0.65	21.22	0.40	10.79
0.00	0.09	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01	0.03
1.29	4.67	1.25	2.33	1.46	3.60	1.49	3.36	1.64	4.31	1.44	3.69
1.05	1.23	1.05	1.19	1.18	1.21	1.21	1.29	1.12	1.25	1.12	1.25
0.23	3.32	0.19	1.14	0.28	2.37	0.26	2.07	0.51	3.03	0.31	2.39
0.00	0.12	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.01	0.04	0.01	0.05
13.2	14.4	14.0	16.2	15.2	15.5	15.3	17.4	13.4	15.0	14.1	15.7
1.29	5.77	1.31	2.51	1.43	6.05	1.67	14.32	1.49	25.04	1.43	11.73
0.96	1.01	0.98	1.15	1.12	1.05	1.21	1.22	1.09	1.24	1.07	1.14
0.32	4.54	0.32	1.36	0.30	5.01	0.45	13.10	0.38	23.76	0.35	10.54
0.00	0.22	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.04	0.01	0.05
5.2	5.3	5.8	5.0	7.4	6.9	8.0	8.6	6.9	8.2	6.7	7.1
252	260	262	290	328	334	362	379	337	354	307	330
4.88	5.07	4.82	5.38	5.33	5.10	5.48	6.13	5.08	5.67	5.10	5.54
82	438	99	608	138	263	150	361	129	446	119	397
73	76	82	103	119	119	138	141	121	140	105	119
7	279	13	476	14	116	11	219	7	306	10	243
1	83	5	29	5	28	2	1	1	0	3	35
297	278	311	291	310	285	296	308	260	361	295	319
12.9	13.2	12.9	15.4	15.8	16.4	17.3	17.2	16.0	17.3	14.9	16.0
3.1	3.1	3.0	3.7	3.6	3.8	3.9	3.5	3.6	3.8	3.4	3.6
9.4	9.6	9.4	11.0	11.6	11.7	12.6	13.0	11.6	12.5	10.8	11.7
9.7	9.1	9.9	9.8	10.8	10.5	11.0	10.2	10.4	11.2	10.3	10.2
28.0	27.4	27.8	30.3	26.5	24.7	24.1	25.8	22.2	23.8	25.8	26.1
57.4	58.1	57.4	55.9	58.1	59.4	60.2	59.4	62.3	60.4	59.0	58.7
50.9	51.2	52.5	47.7	50.9	49.5	50.0	52.2	48.8	52.5	50.7	51.4

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	8540	345	474	14	769	26	386	7	655	10
エネルギー kcal	1899	1882	1333	1204	1988	1892	2164	2113	1913	1881
たんぱく質 g	69.8	70.8	46.9	38.6	71.5	68.4	78.3	67.4	69.2	68.7
うち動物性 g	38.0	38.0	27.1	21.2	41.6	41.2	46.7	37.5	38.6	39.7
脂質 g	55.1	53.3	43.2	36.0	66.3	67.6	72.0	69.2	60.6	56.6
うち動物性 g	27.8	25.9	22.5	19.0	36.2	36.5	37.8	31.8	30.0	27.4
炭水化物 g	263.9	268.8	185.5	178.1	269.3	246.3	290.4	298.8	258.3	268.2
カリウム mg	2297	2518	1520	1258	2253	2117	2197	1985	2032	2248
カルシウム mg	521	785	436	503	662	812	537	528	455	686
__カルシウム(通常の食品：再掲)	521	613	436	404	662	667	537	400	455	502
__カルシウム(補助食品：再掲)	0	101	0	16	0	25	0	2	0	32
__カルシウム(強化食品：再掲)	0	72	0	83	0	120	0	126	0	152
マグネシウム mg	246	267	152	128	228	202	233	199	221	216
リン mg	998	1062	716	624	1086	1070	1079	921	946	975
鉄 mg	7.8	9.7	4.7	3.9	6.9	6.5	7.8	7.3	7.4	9.3
__鉄(通常の食品：再掲)	7.8	8.4	4.7	3.5	6.9	6.1	7.8	7.3	7.4	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.8
亜鉛 mg	8.2	8.0	5.6	4.8	8.7	7.6	9.7	7.8	8.3	8.2
銅 mg	1.16	1.20	0.71	0.60	1.09	0.95	1.18	1.05	1.10	1.05
ビタミンA µgRE	613	670	415	371	612	612	687	592	606	1251
ビタミンD µg	7.6	9.4	3.7	2.0	5.3	3.6	6.4	4.2	6.5	16.8
ビタミンE mg	7.8	28.3	4.7	4.1	6.5	6.0	8.1	8.6	7.1	7.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.2	4.7	3.5	6.5	6.0	7.3	7.1	6.7	7.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.9	20.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.9	0.4	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.3
ビタミンK µg	234	260	124	69	185	156	214	171	199	201
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.25	6.04	0.60	0.48	1.19	2.48	1.06	8.21	1.17	3.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.87	0.89	0.60	0.47	1.15	0.94	1.01	0.90	0.89	1.11
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.37	5.13	0.00	0.00	0.04	1.55	0.05	7.31	0.28	2.20
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.06
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.37	3.58	0.87	0.70	1.36	1.22	1.37	9.69	1.36	4.61
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.17	1.27	0.87	0.68	1.30	1.22	1.28	1.12	1.13	1.34
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.20	2.28	0.00	0.00	0.06	0.00	0.08	8.57	0.22	3.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.03	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.08
ナイアシン mgNE	15.0	15.6	8.0	6.3	12.2	12.6	15.0	12.0	14.9	18.1
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.49	6.07	0.71	0.59	1.13	0.94	1.27	9.79	1.39	3.43
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.20	0.71	0.59	1.03	0.94	1.12	1.10	1.05	1.21
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.36	4.84	0.00	0.00	0.09	0.00	0.14	8.69	0.33	2.16
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.06
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.0	7.5	3.8	2.5	5.8	4.9	6.4	4.0	6.7	8.5
葉酸 µg	297	328	161	122	242	211	271	233	266	336
パントテン酸 mg	5.45	5.78	4.05	3.31	6.10	5.61	6.09	4.90	5.17	6.00
ビタミンC mg	107	256	54	84	81	98	99	148	98	185
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	95	117	52	41	73	60	77	92	76	124
__ビタミンC(補助食品：再掲)	8	123	0	36	1	38	14	15	8	60
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	16	2	7	6	0	8	41	14	0
コレステロール mg	325	296	241	169	344	294	427	348	342	272
食物繊維 g	14.5	16.1	8.7	7.1	13.4	11.4	13.2	12.1	12.7	14.1
水溶性 g	3.3	3.8	2.1	1.8	3.3	3.0	3.1	3.1	3.0	3.7
不溶性 g	10.6	11.5	6.2	5.1	9.6	8.1	9.6	8.5	9.2	10.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.6	10.4	6.2	5.1	9.4	8.9	10.6	10.2	10.3	9.5
脂肪エネルギー比率 %	25.9	25.3	28.5	27.1	29.8	31.9	29.6	30.4	28.1	27.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.3	59.5	57.4	59.9	55.7	53.5	55.8	55.7	57.3	58.0
動物性たんぱく質比率 %	52.5	52.4	55.5	55.5	57.1	59.4	58.0	58.0	53.2	55.5

( 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
1165	36	1071	36	1215	53	1359	67	1446	96	6911	298
1943	1920	1927	1998	1977	1993	1964	1936	1777	1803	1913	1907
68.8	69.3	69.1	74.0	73.8	75.1	74.6	75.1	67.9	70.6	70.7	72.6
36.9	36.9	37.8	39.1	39.8	39.8	39.3	38.3	35.1	38.1	37.8	38.5
59.2	60.3	57.2	56.5	56.7	55.4	51.3	51.4	43.7	46.7	53.8	52.5
29.3	28.8	28.7	26.6	27.3	26.1	25.4	23.6	22.3	23.5	26.7	25.1
264.2	262.9	260.3	279.6	270.0	286.4	280.0	280.6	264.3	266.1	267.2	274.3
2097	2262	2169	2339	2455	2777	2661	2913	2506	2619	2361	2624
456	713	461	725	519	804	573	809	548	871	510	802
456	600	461	547	519	624	573	644	548	657	510	623
0	75	0	95	0	108	0	125	0	138	0	113
0	39	0	82	0	72	0	40	0	76	0	66
232	263	239	272	266	290	286	303	263	278	255	281
959	1045	967	1056	1041	1130	1077	1118	988	1077	1003	1086
7.6	10.2	7.5	10.1	8.4	10.3	9.0	11.1	8.4	10.0	8.2	10.3
7.4	7.8	7.4	8.7	8.4	9.1	8.9	9.2	8.4	9.1	8.1	8.8
0.2	1.9	0.0	1.0	0.0	1.0	0.1	1.6	0.0	0.5	0.1	1.1
0.0	0.5	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.4
8.3	8.0	8.2	8.8	8.4	8.5	8.5	8.3	7.9	7.9	8.2	8.2
1.12	1.10	1.13	1.31	1.23	1.26	1.31	1.35	1.23	1.25	1.20	1.26
560	490	572	585	602	729	694	513	666	851	622	691
5.9	5.2	7.1	10.2	9.1	12.0	9.8	9.1	9.0	11.6	8.1	10.3
7.0	35.4	7.5	37.8	8.6	22.4	8.5	28.9	9.1	38.1	8.1	31.8
6.7	6.8	6.7	7.4	7.5	8.6	7.6	7.6	6.8	6.9	7.0	7.4
0.2	28.4	0.8	30.3	1.1	11.9	0.9	21.3	2.3	31.0	1.1	24.0
0.2	0.1	0.0	0.1	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4
219	237	208	287	256	279	292	306	273	284	247	280
1.07	5.76	1.14	4.94	1.19	7.42	1.41	7.08	1.70	6.96	1.31	6.56
0.85	0.84	0.86	0.95	0.87	0.89	0.88	0.91	0.79	0.90	0.85	0.91
0.21	4.92	0.26	3.99	0.32	6.52	0.52	6.13	0.90	6.04	0.45	5.64
0.01	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.04	0.01	0.02	0.01	0.02
1.29	4.24	1.24	3.89	1.40	5.94	1.49	3.13	1.57	2.72	1.41	3.77
1.11	1.26	1.10	1.25	1.20	1.30	1.25	1.30	1.19	1.35	1.17	1.31
0.18	2.97	0.14	2.64	0.20	4.63	0.23	1.76	0.37	1.35	0.23	2.44
0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.01	0.07	0.01	0.02	0.01	0.03
15.2	15.2	15.7	17.4	16.9	17.5	16.9	17.6	14.7	14.8	15.8	16.4
1.31	5.11	1.38	4.01	1.46	7.54	1.80	6.75	2.02	8.10	1.60	6.69
1.06	1.10	1.09	1.23	1.21	1.26	1.29	1.36	1.19	1.24	1.16	1.25
0.25	3.91	0.28	2.78	0.25	6.28	0.50	5.33	0.81	6.85	0.43	5.40
0.00	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.06	0.02	0.02	0.01	0.03
5.9	5.6	6.6	8.0	7.9	8.0	8.7	9.1	7.9	8.2	7.4	8.0
266	275	273	323	324	361	364	374	351	368	314	350
5.24	5.62	5.19	5.87	5.56	5.92	5.82	5.97	5.43	6.05	5.44	5.93
82	355	93	296	125	273	142	279	129	261	114	280
73	71	79	83	108	133	129	154	119	139	101	126
4	254	11	170	13	122	11	101	9	121	10	137
5	30	3	43	3	18	1	24	1	0	4	17
327	323	331	303	338	315	326	263	287	312	322	301
13.2	13.7	13.4	14.6	15.5	18.0	17.4	19.5	16.6	17.1	15.1	17.0
3.1	3.2	3.1	3.3	3.5	4.1	3.9	4.6	3.7	3.9	3.4	3.9
9.6	9.6	9.7	10.7	11.3	13.0	12.7	13.7	12.1	12.4	11.0	12.2
10.4	9.3	10.7	10.5	11.6	11.9	11.7	11.2	11.1	10.7	11.1	10.8
27.1	28.2	26.6	25.1	25.5	24.9	23.4	23.9	21.9	22.8	25.0	24.5
58.5	57.2	58.9	60.1	59.4	59.8	61.3	60.5	62.8	61.4	60.1	60.1
51.8	52.6	52.9	51.1	52.0	51.0	50.8	49.9	49.4	52.3	51.4	51.5



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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	4037	127	234	9	375	17	198	3	303	1
エネルギー kcal	2114	2101	1395	1234	2111	1926	2443	2199	2183	2184
たんぱく質 g	76.2	77.5	49.1	39.2	75.5	69.7	87.8	64.8	76.8	68.0
うち動物性 g	42.0	42.3	28.4	21.3	44.2	41.5	52.6	35.4	43.1	27.5
脂質 g	59.4	58.1	44.1	36.5	69.5	69.9	78.4	65.8	66.4	27.7
うち動物性 g	30.5	28.8	22.5	20.1	38.4	35.7	42.3	34.4	33.2	12.7
炭水化物 g	291.6	296.9	196.4	184.2	287.8	248.0	333.7	331.4	299.9	403.1
カリウム mg	2392	2607	1587	1155	2363	2194	2331	2140	2178	2915
カルシウム mg	533	776	452	544	705	857	580	420	474	643
__カルシウム(通常の食品：再掲)	533	625	452	432	705	666	580	375	474	343
__カルシウム(補助食品：再掲)	0	73	0	2	0	25	0	4	0	300
__カルシウム(強化食品：再掲)	0	79	0	110	0	166	0	41	0	0
マグネシウム mg	261	278	159	121	239	204	248	199	241	300
リン mg	1073	1152	748	652	1143	1089	1197	893	1030	1102
鉄 mg	8.2	9.6	4.9	3.7	7.3	6.3	8.4	7.3	7.8	7.8
__鉄(通常の食品：再掲)	8.2	8.5	4.9	3.2	7.3	6.1	8.4	7.3	7.8	7.8
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.1	8.6	5.8	4.7	9.3	7.7	11.0	8.2	9.4	10.2
銅 mg	1.26	1.28	0.76	0.56	1.14	0.98	1.33	1.03	1.23	1.49
ビタミンA µgRE	637	764	422	350	617	658	809	518	602	721
ビタミンD µg	8.1	10.0	3.8	1.6	5.8	2.8	6.6	5.3	6.7	8.5
ビタミンE mg	7.9	23.5	4.9	4.1	6.8	5.8	9.2	10.5	7.9	9.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	7.2	7.4	4.8	3.3	6.7	5.8	7.6	7.5	7.3	9.6
__ビタミンE(補助食品：再掲)	0.8	15.9	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	2.0	0.6	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.2	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0
ビタミンK µg	239	255	133	59	197	166	230	196	199	303
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.23	5.51	0.62	0.46	1.24	2.13	1.17	17.87	1.39	1.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.94	1.00	0.62	0.45	1.21	0.96	1.12	0.80	0.99	1.37
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.29	4.48	0.00	0.00	0.02	1.18	0.05	17.07	0.39	0.00
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.39	3.54	0.91	0.74	1.39	1.24	1.46	21.00	1.43	1.05
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.23	1.36	0.91	0.71	1.36	1.24	1.37	1.00	1.23	1.05
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.16	2.15	0.00	0.00	0.02	0.00	0.10	20.00	0.19	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン mgNE	16.6	16.9	8.4	5.8	12.9	13.0	16.6	10.4	16.9	20.6
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.52	5.86	0.75	0.51	1.12	0.96	1.38	21.41	1.63	1.45
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.22	1.31	0.74	0.51	1.09	0.96	1.23	1.14	1.17	1.45
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.29	4.50	0.00	0.00	0.03	0.00	0.14	20.27	0.44	0.00
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.8	8.1	4.2	2.8	6.0	4.6	7.5	4.7	7.1	3.6
葉酸 µg	305	337	164	109	248	216	290	274	277	406
パントテン酸 mg	5.84	6.23	4.27	3.27	6.42	5.72	6.80	5.16	5.58	6.36
ビタミンC mg	101	224	56	41	82	108	107	176	90	662
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	91	111	52	30	72	64	74	131	77	162
__ビタミンC(補助食品：再掲)	6	96	0	0	1	44	24	34	3	500
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	17	4	11	9	0	9	10	10	0
コレステロール mg	352	324	246	192	355	292	468	420	370	95
食物繊維 g	14.8	16.4	9.1	6.4	14.0	11.3	13.7	12.3	13.1	20.9
水溶性 g	3.4	3.9	2.2	1.7	3.4	3.0	3.3	3.0	3.0	4.4
不溶性 g	10.8	11.8	6.5	4.6	10.0	8.0	10.0	8.6	9.5	16.1
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	11.3	6.6	4.8	9.8	8.8	11.7	10.0	11.4	8.5
脂肪エネルギー比率 %	25.0	24.8	27.8	26.9	29.4	32.1	28.4	30.9	27.0	11.4
炭水化物エネルギー比率 %	60.5	60.4	58.2	60.2	56.2	53.2	57.1	55.2	58.8	76.1
動物性たんぱく質比率 %	53.3	53.3	55.8	55.0	57.5	58.7	58.6	59.7	53.5	40.4

( 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
533	7	519	18	575	12	637	27	663	33	3230	98
2206	2350	2150	2253	2213	2283	2197	2166	1973	2161	2146	2208
76.6	80.4	75.5	85.0	80.4	83.7	80.9	82.4	74.4	82.3	77.5	82.7
42.0	42.6	41.7	46.3	44.3	47.2	43.1	43.2	39.0	44.9	42.1	44.6
65.1	69.2	60.5	63.1	61.1	59.7	55.5	51.6	47.3	57.7	58.2	57.8
33.0	34.1	31.0	29.2	30.2	30.1	27.6	24.7	24.9	29.0	29.5	28.2
299.0	317.9	289.7	310.7	296.4	320.0	306.2	318.4	288.1	308.3	296.3	314.6
2201	2429	2258	2507	2508	2998	2728	3074	2642	2819	2457	2827
447	752	465	683	510	870	582	750	573	878	516	795
447	653	465	558	510	616	582	639	573	709	516	643
0	62	0	56	0	131	0	85	0	97	0	90
0	36	0	69	0	123	0	26	0	72	0	62
250	315	256	294	279	300	300	324	283	302	272	307
1039	1254	1042	1165	1112	1254	1156	1211	1070	1231	1081	1216
7.9	9.7	7.9	10.3	8.7	11.0	9.3	11.7	8.9	10.5	8.5	10.8
7.9	9.5	7.9	9.2	8.7	9.7	9.3	9.5	8.9	9.6	8.5	9.5
0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	1.2	0.0	1.9	0.0	0.5	0.0	1.0
0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.3
9.4	10.0	9.1	9.1	9.2	9.5	9.3	8.8	8.6	9.1	9.1	9.2
1.24	1.25	1.25	1.41	1.32	1.37	1.40	1.45	1.33	1.42	1.30	1.41
595	402	635	485	588	1229	683	471	725	1255	645	828
6.3	7.0	7.2	10.6	9.8	22.2	10.9	10.6	10.0	11.8	8.8	12.1
7.2	18.9	7.1	37.0	9.0	32.5	8.4	26.1	9.1	27.6	8.2	28.7
7.1	6.7	7.0	7.8	7.6	10.7	7.9	8.2	7.2	7.6	7.3	8.1
0.1	12.2	0.2	29.0	1.4	21.8	0.5	18.0	1.9	19.9	0.8	20.5
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
228	284	217	284	252	278	293	315	283	281	252	291
1.20	3.54	1.04	7.34	1.28	8.24	1.32	4.32	1.44	7.04	1.28	6.18
0.93	0.97	0.91	1.16	0.93	1.01	0.92	1.01	0.86	1.10	0.92	1.07
0.26	2.57	0.11	6.19	0.35	7.23	0.39	3.20	0.57	5.92	0.35	5.08
0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.01	0.02	0.01	0.04
1.31	3.84	1.29	4.04	1.50	7.32	1.50	3.41	1.45	2.38	1.42	3.66
1.17	1.39	1.15	1.35	1.22	1.32	1.30	1.40	1.27	1.61	1.23	1.45
0.14	2.44	0.14	2.69	0.28	6.00	0.19	1.87	0.17	0.75	0.19	2.17
0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.01	0.02	0.01	0.05
17.5	18.9	17.4	21.4	18.9	18.4	18.6	20.1	16.2	16.5	17.7	18.8
1.34	4.29	1.46	5.22	1.64	8.78	1.62	6.68	1.98	7.50	1.63	6.72
1.17	1.36	1.20	1.42	1.31	1.51	1.38	1.50	1.30	1.40	1.27	1.44
0.17	2.50	0.25	3.80	0.32	7.27	0.25	5.04	0.67	6.10	0.35	5.21
0.00	0.43	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.02	0.00	0.01	0.07
6.9	5.2	7.6	8.0	8.5	11.8	9.6	10.7	9.2	9.2	8.3	9.4
283	282	286	338	320	393	366	376	366	424	323	381
5.68	6.40	5.60	6.12	5.87	6.44	6.19	6.41	5.85	7.18	5.83	6.62
82	324	83	207	111	324	129	268	125	239	106	262
74	60	75	85	97	148	121	134	118	146	97	126
3	121	4	122	12	177	7	96	7	93	6	116
5	143	4	0	2	0	2	37	1	0	3	20
364	429	353	299	370	342	355	294	314	383	352	338
13.4	15.4	13.8	15.4	15.3	18.4	17.5	20.6	17.3	18.6	15.4	18.3
3.1	3.7	3.1	3.4	3.5	4.3	3.9	5.0	3.9	4.3	3.5	4.3
9.8	10.5	10.0	11.3	11.2	13.7	12.9	14.3	12.5	13.7	11.2	13.2
11.3	12.8	11.6	12.4	12.6	11.9	12.6	12.7	11.8	12.2	12.0	12.3
26.1	27.0	25.1	24.8	24.5	23.3	22.7	21.4	21.4	23.3	24.1	23.2
59.8	58.9	60.6	60.4	60.9	62.0	62.5	63.3	63.5	61.4	61.3	61.8
52.9	51.7	53.5	51.3	53.2	52.7	51.5	50.8	50.2	53.3	52.3	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							
			16歳		714歳		1519歳		2029歳	
	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
対象者数	4503	218	240	5	394	9	188	4	352	9
エネルギー kcal	1706	1754	1273	1149	1872	1828	1869	2048	1680	1847
たんぱく質 g	64.1	66.9	44.8	37.4	67.7	65.9	68.3	69.4	62.7	68.8
うち動物性 g	34.4	35.4	26.0	21.0	39.0	40.6	40.4	39.0	34.7	41.1
脂質 g	51.3	50.5	42.3	35.1	63.2	63.2	65.3	71.8	55.5	59.8
うち動物性 g	25.3	24.2	22.5	17.0	34.0	38.0	33.2	29.9	27.1	29.0
炭水化物 g	239.1	252.4	174.9	167.0	251.8	242.9	244.8	274.3	222.5	253.2
カリウム mg	2213	2465	1455	1444	2149	1973	2056	1869	1906	2174
カルシウム mg	510	790	421	428	621	726	491	609	439	690
__カルシウム(通常の食品：再掲)	510	606	421	353	621	669	491	419	439	519
__カルシウム(補助食品：再掲)	0	117	0	40	0	25	0	0	0	2
__カルシウム(強化食品：再掲)	0	68	0	35	0	31	0	190	0	169
マグネシウム mg	232	262	144	140	216	199	216	199	204	207
リン mg	930	1010	685	575	1033	1033	955	942	873	961
鉄 mg	7.5	9.7	4.5	4.2	6.6	6.9	7.2	7.3	7.1	9.4
__鉄(通常の食品：再掲)	7.4	8.3	4.5	4.0	6.5	6.2	7.2	7.3	7.0	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.9
亜鉛 mg	7.4	7.7	5.4	4.9	8.2	7.5	8.2	7.5	7.4	8.0
銅 mg	1.08	1.16	0.67	0.67	1.04	0.89	1.03	1.07	1.00	1.01
ビタミンA µgRE	590	615	407	409	608	523	559	647	609	1310
ビタミンD µg	7.1	9.0	3.6	2.6	4.7	5.0	6.2	3.4	6.4	17.7
ビタミンE mg	7.7	31.1	4.6	3.9	6.3	6.4	6.9	7.1	6.5	7.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.6	7.0	4.6	3.9	6.3	6.4	6.9	6.8	6.3	7.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.0	23.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.3
ビタミンK µg	229	262	115	87	174	138	198	153	198	190
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.26	6.35	0.58	0.51	1.15	3.14	0.95	0.96	0.99	3.59
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.81	0.83	0.58	0.51	1.09	0.90	0.89	0.96	0.79	1.08
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.44	5.51	0.00	0.00	0.05	2.24	0.05	0.00	0.19	2.44
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.36	3.59	0.82	0.62	1.33	1.20	1.27	1.20	1.30	5.00
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.22	0.82	0.62	1.24	1.20	1.20	1.20	1.05	1.37
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.23	2.36	0.00	0.00	0.09	0.00	0.07	0.00	0.25	3.54
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.09
ナイアシン mgNE	13.5	14.8	7.6	7.3	11.5	11.7	13.3	13.2	13.1	17.9
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.47	6.19	0.67	0.74	1.13	0.89	1.16	1.07	1.19	3.65
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.04	1.13	0.67	0.74	0.98	0.89	1.01	1.07	0.95	1.19
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.42	5.05	0.00	0.00	0.14	0.00	0.14	0.00	0.24	2.40
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.07
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.3	7.1	3.4	1.8	5.6	5.4	5.2	3.5	6.4	9.1
葉酸 µg	290	323	158	144	237	202	250	202	257	328
パントテン酸 mg	5.10	5.52	3.83	3.38	5.81	5.40	5.35	4.71	4.81	5.96
ビタミンC mg	113	274	53	160	79	79	90	127	105	132
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	98	120	52	60	74	52	80	63	75	120
__ビタミンC(補助食品：再掲)	11	138	0	100	1	28	3	0	12	12
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	16	1	0	4	0	7	64	18	0
コレステロール mg	300	279	236	126	334	298	384	293	318	291
食物繊維 g	14.2	15.9	8.3	8.4	12.8	11.7	12.6	12.0	12.4	13.4
水溶性 g	3.3	3.7	2.1	2.0	3.2	2.9	2.8	3.2	3.0	3.6
不溶性 g	10.4	11.4	6.0	6.0	9.2	8.4	9.2	8.4	9.0	9.3
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.9	9.9	5.9	5.6	9.0	9.1	9.4	10.4	9.4	9.6
脂肪エネルギー比率 %	26.6	25.5	29.2	27.6	30.2	31.4	30.9	30.0	29.1	29.0
炭水化物エネルギー比率 %	58.3	59.1	56.7	59.5	55.2	54.1	54.5	56.0	55.9	56.0
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.9	55.2	56.4	56.8	60.7	57.4	56.7	52.9	57.2

( 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
632	29	552	18	640	41	722	40	783	63	3681	200
1721	1816	1718	1744	1766	1908	1758	1780	1612	1616	1709	1760
62.3	66.6	63.1	63.0	67.8	72.6	69.0	70.2	62.3	64.5	64.7	67.6
32.7	35.5	34.1	32.0	35.8	37.7	36.0	35.0	31.9	34.4	34.1	35.5
54.3	58.1	54.0	49.8	52.7	54.2	47.6	51.2	40.7	41.0	49.9	49.9
26.2	27.5	26.5	23.9	24.6	24.9	23.5	22.9	20.0	20.6	24.2	23.6
234.7	249.6	232.6	248.4	246.4	276.6	256.8	255.1	244.2	243.9	241.6	254.5
2008	2222	2085	2171	2407	2713	2602	2805	2392	2515	2277	2525
463	704	456	766	527	785	565	849	528	866	505	806
463	587	456	536	527	627	565	648	528	629	505	613
0	78	0	135	0	102	0	152	0	159	0	125
0	39	0	96	0	56	0	50	0	78	0	68
217	250	223	249	254	288	273	290	247	266	240	269
891	995	896	946	977	1094	1008	1056	919	996	934	1022
7.4	10.3	7.0	9.8	8.2	10.1	8.9	10.7	8.0	9.7	7.9	10.1
7.0	7.4	7.0	8.1	8.2	8.9	8.7	9.0	8.0	8.8	7.7	8.5
0.4	2.3	0.0	1.3	0.0	0.9	0.2	1.4	0.0	0.5	0.1	1.1
0.0	0.6	0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.4
7.4	7.6	7.3	8.5	7.6	8.1	7.8	7.9	7.2	7.3	7.5	7.8
1.01	1.07	1.02	1.21	1.16	1.22	1.23	1.28	1.15	1.17	1.11	1.18
530	511	513	685	614	583	703	542	615	640	602	624
5.6	4.7	7.0	9.7	8.5	9.0	8.9	8.1	8.2	11.5	7.6	9.5
6.9	39.3	7.9	38.6	8.2	19.4	8.6	30.8	9.2	43.6	8.1	33.4
6.4	6.9	6.4	7.0	7.4	7.9	7.3	7.2	6.5	6.6	6.8	7.1
0.2	32.4	1.5	31.6	0.8	9.0	1.3	23.6	2.7	36.9	1.2	25.7
0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.6
212	226	199	290	260	279	290	299	264	286	243	274
0.95	6.30	1.23	2.54	1.11	7.18	1.49	8.95	1.93	6.92	1.34	6.75
0.78	0.81	0.81	0.75	0.82	0.86	0.84	0.84	0.74	0.80	0.79	0.83
0.17	5.48	0.41	1.79	0.29	6.32	0.63	8.11	1.18	6.11	0.53	5.91
0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01
1.28	4.34	1.20	3.74	1.31	5.54	1.49	2.93	1.67	2.90	1.40	3.82
1.05	1.23	1.05	1.15	1.17	1.29	1.21	1.23	1.12	1.22	1.12	1.24
0.22	3.10	0.14	2.58	0.14	4.23	0.26	1.69	0.54	1.66	0.27	2.57
0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.02	0.01	0.02	0.01	0.02
13.2	14.3	14.1	13.5	15.1	17.2	15.4	15.9	13.4	13.8	14.1	15.2
1.28	5.31	1.30	2.80	1.31	7.18	1.95	6.80	2.04	8.42	1.57	6.67
0.96	1.04	0.99	1.04	1.12	1.18	1.21	1.27	1.10	1.15	1.07	1.16
0.31	4.25	0.30	1.76	0.19	6.00	0.72	5.53	0.94	7.24	0.49	5.50
0.01	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.02	0.01	0.01
5.2	5.6	5.7	8.1	7.4	6.9	8.0	8.0	6.9	7.7	6.7	7.4
252	274	261	308	327	352	363	372	337	338	307	335
4.87	5.43	4.81	5.62	5.29	5.77	5.50	5.68	5.07	5.46	5.09	5.60
83	362	104	384	137	258	152	286	132	272	121	289
73	73	82	80	118	129	136	168	120	136	105	126
5	286	18	218	14	106	15	104	11	136	13	147
4	2	3	86	5	23	1	15	1	0	4	16
296	297	311	308	309	308	300	242	264	275	297	282
12.9	13.3	13.0	13.9	15.7	17.9	17.3	18.7	16.0	16.3	14.9	16.3
3.1	3.1	3.0	3.2	3.6	4.1	3.9	4.4	3.6	3.7	3.4	3.8
9.4	9.4	9.4	10.1	11.5	12.8	12.6	13.3	11.7	11.8	10.8	11.7
9.7	8.5	9.9	8.6	10.7	12.0	11.0	10.2	10.5	9.9	10.3	10.1
27.9	28.5	27.9	25.4	26.5	25.4	24.1	25.5	22.3	22.5	25.8	25.1
57.5	56.7	57.3	59.8	58.1	59.1	60.2	58.6	62.3	61.5	59.0	59.3
50.8	52.8	52.4	50.8	50.9	50.4	50.2	49.3	48.7	51.7	50.7	51.3

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							
			16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	8727	158	481	7	783	12	392	1	657	8
エネルギー kcal	1899	1838	1330	1268	1985	1969	2163	1951	1911	2050
たんぱく質 g	69.8	70.1	46.6	51.7	71.4	74.4	78.1	85.4	69.1	75.0
うち動物性 g	37.9	38.6	26.9	31.4	41.6	41.5	46.5	47.0	38.5	42.5
脂質 g	55.1	52.8	43.0	40.2	66.5	59.8	72.0	46.0	60.3	76.0
うち動物性 g	27.7	26.7	22.4	22.1	36.2	32.4	37.8	21.1	29.9	32.9
炭水化物 g	264.2	259.2	185.5	172.0	268.5	276.5	290.5	289.5	258.4	257.3
カリウム mg	2303	2482	1511	1642	2247	2368	2191	3076	2032	2292
カルシウム mg	527	765	435	654	665	752	536	665	455	745
__カルシウム(通常の食品：再掲)	522	650	433	613	661	744	534	665	453	701
__カルシウム(補助食品：再掲)	3	79	0	0	1	0	0	0	0	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	2	36	2	42	4	7	2	0	2	43
マグネシウム mg	246	264	151	175	226	261	232	334	221	240
リン mg	999	1069	711	870	1085	1178	1076	1175	944	1146
鉄 mg	7.8	14.6	4.7	6.8	6.9	10.3	7.8	16.9	7.4	13.3
__鉄(通常の食品：再掲)	7.8	8.3	4.7	5.0	6.9	7.3	7.8	10.9	7.4	8.6
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	6.0	0.0	2.8
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	1.4	0.0	1.8	0.0	2.7	0.0	0.0	0.0	2.0
亜鉛 mg	8.2	8.0	5.6	5.3	8.7	8.6	9.6	11.2	8.3	8.8
銅 mg	1.16	1.16	0.71	0.80	1.08	1.19	1.18	1.70	1.10	1.13
ビタミンA µgRE	611	804	412	480	613	537	685	965	605	1479
ビタミンD µg	7.6	9.4	3.6	6.9	5.2	4.4	6.4	8.4	6.6	14.7
ビタミンE mg	8.3	26.4	4.7	4.4	6.5	8.9	8.1	6.3	7.0	15.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.0	4.7	4.4	6.5	8.1	7.3	6.3	6.7	7.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.3	19.3	0.0	0.0	0.0	0.7	0.8	0.0	0.3	6.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.4
ビタミンK µg	234	239	122	156	184	193	213	417	199	194
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.41	2.89	0.59	0.55	1.24	1.03	1.19	1.06	1.10	10.22
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.87	0.83	0.59	0.55	1.15	0.92	1.01	1.06	0.89	1.03
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.53	2.02	0.00	0.00	0.09	0.11	0.18	0.00	0.20	9.12
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.08
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.42	3.28	0.86	1.04	1.35	1.52	1.52	1.25	1.34	7.31
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.17	1.34	0.86	1.04	1.29	1.42	1.28	1.25	1.13	1.56
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.25	1.89	0.00	0.00	0.06	0.10	0.23	0.00	0.20	5.65
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.10
ナイアシン mgNE	15.0	15.3	7.9	8.8	12.2	11.2	14.9	18.1	14.9	18.8
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.63	3.92	0.70	0.76	1.12	1.06	1.43	1.54	1.28	13.01
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.17	0.70	0.76	1.03	0.97	1.12	1.54	1.05	1.19
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.50	2.71	0.00	0.00	0.09	0.09	0.29	0.00	0.22	11.75
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.08
ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.0	8.4	3.7	6.9	5.7	9.2	6.4	9.5	6.7	11.3
葉酸 µg	298	330	160	183	241	259	269	452	266	339
パントテン酸 mg	5.46	5.80	4.02	4.42	6.08	6.37	6.07	6.81	5.17	6.24
ビタミンC mg	110	259	54	128	81	94	100	93	99	94
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	95	114	52	60	73	70	77	93	77	81
__ビタミンC(補助食品：再掲)	11	126	1	0	2	7	14	0	9	0
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	20	1	68	6	17	9	0	14	13
コレステロール mg	323	331	239	245	342	380	425	403	341	342
食物繊維 g	14.6	15.1	8.6	7.8	13.3	14.0	13.1	22.9	12.8	13.5
水溶性 g	3.4	3.6	2.1	2.0	3.2	3.5	3.1	5.2	3.0	3.8
不溶性 g	10.6	10.5	6.2	5.7	9.6	10.0	9.6	17.5	9.3	9.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.6	10.0	6.2	5.2	9.4	10.1	10.6	15.3	10.3	11.4
脂肪エネルギー比率 %	25.8	25.6	28.5	28.0	29.9	27.1	29.6	21.2	28.0	31.8
炭水化物エネルギー比率 %	59.4	59.0	57.5	56.3	55.6	57.7	55.8	61.3	57.3	53.5
動物性たんぱく質比率 %	52.4	53.9	55.4	59.3	57.3	54.7	58.1	55.0	53.3	52.7

( 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
1181	20	1088	19	1247	21	1389	37	1509	33	7071	138
1945	1761	1932	1791	1978	1953	1962	1972	1781	1706	1914	1855
69.0	61.5	69.3	69.3	73.7	80.9	74.6	75.2	68.1	63.7	70.8	70.5
37.0	31.2	37.8	40.8	39.7	45.5	39.3	39.8	35.3	35.5	37.8	38.7
59.4	51.6	57.3	49.8	56.6	55.0	51.2	53.9	43.8	47.2	53.7	52.8
29.4	24.2	28.6	27.8	27.2	29.9	25.3	26.1	22.3	23.9	26.6	26.5
264.2	256.8	261.3	238.0	270.7	273.9	279.9	284.0	264.8	247.5	267.6	261.9
2100	2194	2172	2301	2462	2827	2667	2886	2517	2337	2369	2531
460	662	466	634	525	841	577	847	563	799	517	773
458	582	462	566	519	736	574	671	554	622	512	644
2	39	3	35	3	91	2	154	7	103	3	90
1	40	2	33	3	14	1	22	3	74	2	39
233	236	240	255	266	300	286	297	265	249	256	268
962	925	969	1011	1041	1240	1078	1136	994	986	1005	1069
7.4	24.3	7.4	13.2	8.4	14.3	9.0	16.1	8.4	11.5	8.1	15.4
7.4	7.2	7.4	7.9	8.4	9.7	9.0	8.8	8.4	8.6	8.1	8.5
0.0	16.2	0.0	4.1	0.0	3.8	0.0	6.0	0.0	1.5	0.0	5.6
0.0	0.9	0.0	1.2	0.0	0.9	0.0	1.4	0.0	1.4	0.0	1.2
8.3	7.6	8.2	8.2	8.4	8.8	8.5	8.1	7.9	7.5	8.2	8.1
1.12	1.05	1.13	1.11	1.23	1.31	1.31	1.25	1.24	1.14	1.20	1.18
557	568	571	677	602	938	682	799	672	937	621	843
5.9	5.1	7.1	10.2	9.2	14.6	9.8	9.3	9.2	9.6	8.2	10.0
7.6	24.6	8.4	13.3	8.9	22.1	8.8	34.4	10.2	43.2	8.7	29.2
6.7	5.6	6.7	6.7	7.5	8.1	7.6	7.0	6.8	7.1	7.1	7.0
0.7	18.9	1.7	6.3	1.3	14.0	1.2	27.3	3.4	36.0	1.6	22.1
0.2	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2
219	253	210	220	257	273	293	253	274	242	249	245
1.15	4.72	1.25	1.98	1.44	2.07	1.62	3.75	2.05	1.30	2.07	3.18
0.85	0.70	0.86	0.83	0.87	0.90	0.88	0.85	0.80	0.83	0.85	0.84
0.29	4.00	0.37	1.15	0.57	1.17	0.73	2.82	1.24	0.45	0.63	2.31
0.01	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.08	0.01	0.02	0.01	0.03
1.36	2.99	1.28	4.09	1.53	4.89	1.52	3.63	1.64	1.75	1.47	3.56
1.11	1.24	1.10	1.27	1.19	1.53	1.25	1.33	1.20	1.33	1.17	1.35
0.24	1.74	0.18	2.82	0.34	3.36	0.25	2.19	0.43	0.38	0.29	2.16
0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.11	0.01	0.04	0.01	0.05
15.3	11.8	15.7	16.7	16.9	18.0	16.9	18.6	14.8	13.1	15.8	15.9
1.37	4.35	1.43	3.38	1.68	4.03	1.94	5.32	2.41	1.91	1.76	4.35
1.06	1.00	1.09	1.15	1.21	1.26	1.29	1.37	1.19	1.15	1.16	1.20
0.31	3.33	0.33	2.23	0.46	2.77	0.64	3.84	1.20	0.72	0.59	3.09
0.01	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.11	0.02	0.05	0.01	0.05
5.9	5.9	6.6	9.1	7.9	10.3	8.7	8.8	8.0	7.3	7.4	8.5
266	278	274	319	324	374	365	374	352	341	315	343
5.25	5.42	5.21	5.65	5.57	5.86	5.82	6.07	5.46	5.70	5.45	5.81
87	268	97	278	126	432	144	297	135	226	118	282
73	77	79	86	109	120	130	140	120	154	102	120
9	187	14	132	13	309	12	129	15	71	12	144
5	3	4	60	4	3	2	28	1	0	4	17
328	263	330	379	336	394	324	293	287	343	321	331
13.2	13.1	13.4	12.7	15.6	17.1	17.4	18.3	16.7	14.8	15.2	15.5
3.1	3.1	3.1	2.8	3.5	4.2	3.9	4.4	3.8	3.3	3.5	3.7
9.6	9.1	9.7	8.7	11.4	11.8	12.8	12.4	12.1	10.7	11.1	10.7
10.4	8.6	10.8	9.2	11.6	12.5	11.7	10.9	11.1	9.3	11.1	10.2
27.1	26.2	26.6	25.2	25.5	25.2	23.4	24.5	21.9	24.5	25.0	25.4
58.5	59.7	58.9	59.2	59.4	58.1	61.3	60.0	62.8	60.3	60.1	59.3
51.8	50.6	52.8	57.4	51.9	53.5	50.7	52.6	49.5	54.6	51.4	53.6

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							
			16歳		714歳		1519歳		2029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	4116	48	240	3	387	5	201		303	1
エネルギー kcal	2114	2098	1387	1542	2103	2043	2440		2180	3039
たんぱく質 g	76.2	80.4	48.5	73.1	75.3	75.1	87.5		76.6	103.9
うち動物性 g	42.0	45.5	27.9	43.9	44.2	37.5	52.4		43.0	55.3
脂質 g	59.4	57.7	43.7	48.6	69.7	60.8	78.2		66.1	125.1
うち動物性 g	30.5	29.7	22.4	26.3	38.5	27.4	42.1		33.1	41.8
炭水化物 g	291.8	288.0	195.9	198.9	286.0	292.8	333.6		300.0	353.5
カリウム mg	2395	2721	1563	2221	2356	2311	2329		2171	5192
カルシウム mg	537	803	452	783	711	718	578		471	1622
__カルシウム(通常の食品：再掲) mg	534	695	448	723	703	712	577		470	1622
__カルシウム(補助食品：再掲) mg	1	74	0	0	1	0	0		1	0
__カルシウム(強化食品：再掲) mg	2	33	3	60	7	6	1		0	0
マグネシウム mg	261	294	157	256	237	282	248		240	501
リン mg	1074	1206	739	1119	1140	1189	1192		1027	2086
鉄 mg	8.2	13.2	4.8	9.8	7.2	11.3	8.4		7.7	19.0
__鉄(通常の食品：再掲) mg	8.2	9.1	4.8	7.3	7.2	8.2	8.4		7.7	13.0
__鉄(補助食品：再掲) mg	0.0	2.6	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0		0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲) mg	0.0	1.5	0.0	2.4	0.0	2.5	0.0		0.0	6.0
亜鉛 mg	9.0	8.9	5.8	7.5	9.3	8.8	11.0		9.4	11.7
銅 mg	1.26	1.30	0.74	1.23	1.13	1.29	1.32		1.23	1.69
ビタミンA µgRE	636	1116	417	588	620	460	805		600	1557
ビタミンD µg	8.1	11.2	3.6	9.1	5.7	2.0	6.6		6.7	15.3
ビタミンE mg	8.3	22.0	4.9	6.9	6.7	8.5	9.3		7.7	71.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲) mg	7.2	7.7	4.8	6.9	6.7	6.7	7.6		7.2	9.8
__ビタミンE(補助食品：再掲) mg	1.1	14.0	0.0	0.0	0.0	1.8	1.6		0.4	53.8
__ビタミンE(強化食品：再掲) mg	0.0	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	8.0
ビタミンK µg	239	260	129	298	195	183	229		199	327
__ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.34	3.00	0.61	0.71	1.28	1.15	1.42		1.20	58.24
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲) mg	0.94	0.95	0.61	0.71	1.20	0.93	1.11		0.99	1.54
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲) mg	0.40	1.99	0.00	0.00	0.07	0.22	0.31		0.20	56.70
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲) mg	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.01	0.00
__ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.44	3.04	0.90	1.42	1.37	1.71	1.75		1.43	2.09
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲) mg	1.23	1.51	0.90	1.42	1.35	1.47	1.36		1.22	2.09
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲) mg	0.20	1.45	0.00	0.00	0.02	0.24	0.39		0.19	0.00
__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		0.01	0.00
ナイアシン mgNE	16.6	18.8	8.3	13.1	12.9	11.6	16.5		16.9	30.5
__ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.63	3.85	0.73	1.05	1.11	1.20	1.68		1.45	57.08
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲) mg	1.22	1.40	0.73	1.05	1.08	0.98	1.23		1.16	2.38
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲) mg	0.40	2.37	0.00	0.00	0.03	0.22	0.44		0.26	54.70
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲) mg	0.01	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01		0.02	0.00
__ビタミンB <sub>12</sub> µg	7.8	11.8	4.1	11.5	5.8	14.1	7.5		7.0	28.7
葉酸 µg	306	372	161	278	246	251	290		276	511
パントテン酸 mg	5.84	6.63	4.21	6.24	6.39	6.49	6.78		5.57	9.43
ビタミンC mg	103	258	54	204	83	119	108		91	219
__ビタミンC(通常の食品：再掲) mg	91	114	51	79	72	61	75		77	119
__ビタミンC(補助食品：再掲) mg	8	109	0	0	3	18	24		4	0
__ビタミンC(強化食品：再掲) mg	4	35	3	125	8	40	9		10	100
コレステロール mg	351	371	243	313	352	399	467		369	391
食物繊維 g	14.8	15.9	8.9	10.8	13.9	13.9	13.7		13.1	26.8
水溶性 g	3.4	3.9	2.2	2.8	3.4	3.8	3.3		3.0	7.6
不溶性 g	10.8	11.0	6.4	7.7	9.9	9.4	10.0		9.5	16.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.4	11.0	6.5	5.8	9.8	11.1	11.7		11.4	15.1
脂肪エネルギー比率 %	25.0	24.2	27.8	27.3	29.6	26.1	28.4		26.9	37.1
炭水化物エネルギー比率 %	60.5	60.2	58.3	54.0	56.1	59.1	57.1		58.9	49.3
動物性たんぱく質比率 %	53.2	55.3	55.7	59.7	57.6	49.5	58.6		53.5	53.2

( 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
539	1	529	8	581	6	650	14	686	10	3288	40
2209	1764	2156	1977	2215	2094	2192	2337	1981	1997	2148	2147
76.6	84.9	75.9	70.3	80.3	97.1	80.8	87.5	74.9	70.8	77.6	81.6
42.0	54.6	41.8	40.8	44.2	62.5	43.0	47.4	39.3	39.1	42.1	46.6
65.1	54.5	60.8	47.3	61.0	64.5	55.2	60.2	47.7	53.1	58.2	58.0
33.0	33.8	31.0	28.0	30.1	37.7	27.4	31.3	25.1	24.3	29.4	30.2
299.4	223.2	290.7	265.3	297.3	256.2	306.2	333.4	289.1	285.8	296.9	294.1
2204	2478	2269	2074	2509	3341	2733	3137	2654	2415	2464	2809
450	851	470	603	512	1044	586	709	582	910	521	815
449	768	468	507	508	876	583	649	577	686	518	691
1	83	1	49	1	148	2	50	2	151	2	89
0	0	2	48	2	19	1	10	2	73	1	34
250	304	257	232	279	340	300	333	284	256	272	298
1042	1106	1046	1007	1111	1499	1156	1241	1078	1099	1083	1215
8.0	12.5	7.9	11.4	8.7	15.6	9.2	15.0	8.9	12.0	8.5	13.6
8.0	11.2	7.9	6.6	8.7	10.5	9.2	10.1	8.9	9.0	8.5	9.3
0.0	1.3	0.0	3.7	0.0	3.7	0.0	3.8	0.0	1.7	0.0	3.1
0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.4	0.0	1.1	0.0	1.4	0.0	1.3
9.4	14.5	9.1	8.2	9.2	9.3	9.3	9.1	8.6	8.5	9.1	9.0
1.24	1.18	1.25	1.07	1.32	1.34	1.40	1.43	1.34	1.30	1.31	1.31
592	784	635	309	585	2187	667	994	735	1764	643	1237
6.3	1.0	7.3	6.2	9.8	32.4	10.9	11.2	10.1	8.4	8.8	12.5
7.4	12.3	7.9	20.9	9.2	42.3	9.0	18.2	9.8	23.5	8.6	24.8
7.1	4.3	7.0	5.4	7.6	12.8	7.9	7.7	7.2	7.4	7.4	7.9
0.3	8.0	0.9	15.0	1.5	29.5	1.0	10.4	2.6	16.1	1.2	16.6
0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
229	255	219	221	251	403	295	246	283	245	253	267
1.23	1.61	1.24	1.91	1.40	3.46	1.43	1.72	1.71	1.61	1.40	3.40
0.93	0.61	0.92	0.83	0.93	1.23	0.92	1.01	0.87	0.86	0.92	0.97
0.29	1.00	0.30	1.09	0.47	2.23	0.51	0.51	0.83	0.75	0.47	2.36
0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.21	0.01	0.00	0.01	0.07
1.34	2.16	1.37	2.49	1.54	9.13	1.56	2.39	1.49	2.07	1.46	3.33
1.18	1.06	1.15	1.30	1.22	1.74	1.30	1.53	1.28	1.54	1.23	1.52
0.16	1.10	0.21	1.19	0.32	7.38	0.26	0.58	0.20	0.53	0.23	1.71
0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.29	0.01	0.00	0.01	0.10
17.6	12.1	17.5	18.1	18.8	25.5	18.6	23.1	16.3	13.9	17.7	20.1
1.38	2.35	1.58	2.44	1.73	7.14	1.81	2.53	2.25	1.83	1.75	4.39
1.17	1.35	1.21	1.16	1.31	1.72	1.38	1.65	1.30	1.25	1.27	1.47
0.20	1.00	0.36	1.28	0.41	5.42	0.44	0.59	0.93	0.58	0.47	2.81
0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.29	0.02	0.00	0.01	0.10
6.9	4.7	7.6	6.6	8.5	17.3	9.5	12.2	9.2	10.2	8.3	11.6
283	230	288	286	321	420	365	434	368	413	324	394
5.69	4.62	5.61	5.97	5.87	6.94	6.18	7.00	5.90	6.54	5.84	6.67
85	108	84	244	112	474	132	282	130	208	109	279
74	28	75	73	98	117	121	137	118	157	97	123
4	80	5	171	12	357	9	74	10	51	8	129
7	0	4	0	2	0	2	71	1	0	4	27
365	192	351	368	368	484	353	336	317	373	351	372
13.4	16.9	13.9	9.5	15.4	16.4	17.5	20.5	17.4	15.4	15.5	16.5
3.1	3.3	3.1	2.0	3.5	4.1	3.9	5.2	3.9	3.6	3.5	4.0
9.8	9.7	10.1	7.0	11.2	11.9	12.9	13.6	12.6	11.3	11.3	11.4
11.3	9.6	11.7	9.4	12.5	13.6	12.6	12.5	11.9	10.0	12.0	11.4
26.2	27.8	25.2	21.2	24.4	27.3	22.6	23.3	21.5	22.6	24.1	23.8
59.8	52.9	60.5	64.6	61.0	53.7	62.6	61.4	63.4	63.0	61.3	60.8
52.8	64.2	53.4	54.3	53.1	62.5	51.4	54.0	50.3	54.7	52.2	55.8



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							
			16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	4611	110	241	4	396	7	191	1	354	7
エネルギー kcal	1708	1724	1273	1062	1870	1916	1872	1951	1680	1909
たんぱく質 g	64.2	65.6	44.8	35.6	67.6	74.0	68.2	85.4	62.7	70.9
うち動物性 g	34.4	35.6	25.9	22.0	39.0	44.4	40.3	47.0	34.7	40.7
脂質 g	51.3	50.6	42.3	33.9	63.3	59.1	65.5	46.0	55.4	69.0
うち動物性 g	25.3	25.4	22.5	18.9	34.1	35.9	33.2	21.1	27.1	31.6
炭水化物 g	239.5	246.6	175.1	151.9	251.3	264.8	245.2	289.5	222.8	243.6
カリウム mg	2221	2378	1459	1208	2140	2409	2047	3076	1914	1877
カルシウム mg	517	749	419	558	621	776	492	665	442	619
__カルシウム(通常の食品：再掲)	511	630	418	530	620	767	488	665	439	570
__カルシウム(補助食品：再掲)	4	81	1	0	1	1	0	0	0	1
__カルシウム(強化食品：再掲)	2	38	0	28	1	8	4	0	3	49
マグネシウム mg	233	251	144	115	216	246	215	334	204	203
リン mg	932	1009	683	683	1031	1170	954	1175	872	1012
鉄 mg	7.5	15.2	4.5	4.6	6.5	9.7	7.1	16.9	7.0	12.5
__鉄(通常の食品：再掲)	7.5	8.0	4.5	3.2	6.5	6.7	7.1	10.9	7.0	8.0
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	3.1
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	1.3	0.0	1.4	0.0	2.9	0.0	0.0	0.0	1.4
亜鉛 mg	7.5	7.6	5.4	3.7	8.2	8.4	8.2	11.2	7.4	8.4
銅 mg	1.08	1.10	0.68	0.48	1.03	1.12	1.03	1.70	1.00	1.05
ビタミンA µgRE	590	668	408	399	607	592	559	965	610	1468
ビタミンD µg	7.1	8.6	3.5	5.2	4.7	6.1	6.1	8.4	6.5	14.7
ビタミンE mg	8.3	28.4	4.6	2.6	6.3	9.1	6.9	6.3	6.5	7.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.6	6.6	4.6	2.6	6.3	9.1	6.9	6.3	6.3	7.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
ビタミンK µg	230	229	116	49	173	200	196	417	198	175
ビタミンB <sub>1</sub> mg	1.47	2.84	0.58	0.42	1.20	0.95	0.95	1.06	1.01	3.36
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	0.81	0.78	0.58	0.42	1.09	0.92	0.89	1.06	0.80	0.96
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	0.64	2.04	0.00	0.00	0.10	0.03	0.05	0.00	0.21	2.32
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
ビタミンB <sub>2</sub> mg	1.41	3.38	0.82	0.76	1.33	1.39	1.27	1.25	1.26	8.05
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	1.12	1.27	0.82	0.76	1.23	1.39	1.20	1.25	1.05	1.48
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	0.29	2.09	0.00	0.00	0.09	0.00	0.07	0.00	0.21	6.46
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.11
ナイアシン mgNE	13.6	13.8	7.6	5.6	11.6	10.9	13.3	18.1	13.2	17.1
ビタミンB <sub>6</sub> mg	1.63	3.95	0.68	0.54	1.13	0.96	1.15	1.54	1.14	6.72
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	1.04	1.07	0.68	0.54	0.98	0.96	1.01	1.54	0.95	1.02
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	0.58	2.86	0.00	0.00	0.14	0.00	0.13	0.00	0.18	5.61
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.09
ビタミンB <sub>12</sub> µg	6.4	7.0	3.4	3.4	5.6	5.7	5.2	9.5	6.4	8.9
葉酸 µg	291	312	159	111	235	264	248	452	258	315
パントテン酸 mg	5.11	5.43	3.84	3.06	5.79	6.28	5.33	6.81	4.82	5.78
ビタミンC mg	117	260	55	71	79	76	91	93	106	76
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	99	113	52	46	73	76	79	93	76	76
__ビタミンC(補助食品：再掲)	14	134	2	0	2	0	3	0	13	0
__ビタミンC(強化食品：再掲)	4	13	0	25	4	0	9	0	18	0
コレステロール mg	299	314	235	193	333	366	382	403	317	335
食物繊維 g	14.3	14.7	8.3	5.6	12.7	14.2	12.5	22.9	12.5	11.6
水溶性 g	3.3	3.4	2.1	1.4	3.1	3.4	2.8	5.2	3.0	3.3
不溶性 g	10.4	10.3	6.0	4.1	9.2	10.4	9.1	17.5	9.1	8.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.9	9.6	5.9	4.8	9.0	9.5	9.4	15.3	9.3	10.9
脂肪エネルギー比率 %	26.6	26.2	29.2	28.6	30.3	27.8	30.9	21.2	29.0	31.1
炭水化物エネルギー比率 %	58.4	58.5	56.8	58.0	55.2	56.7	54.5	61.3	56.0	54.1
動物性たんぱく質比率 %	51.7	53.3	55.2	59.0	56.9	58.5	57.4	55.0	53.0	52.7

( 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
642	19	559	11	666	15	739	23	823	23	3783	98
1724	1761	1720	1656	1772	1897	1760	1750	1613	1579	1711	1735
62.6	60.3	63.0	68.6	67.9	74.5	69.1	67.8	62.5	60.7	64.9	66.0
32.9	29.9	33.9	40.9	35.8	38.6	36.0	35.2	32.0	33.9	34.1	35.5
54.5	51.4	54.0	51.7	52.8	51.2	47.7	50.1	40.6	44.6	49.9	50.7
26.3	23.7	26.4	27.7	24.6	26.7	23.4	22.8	19.9	23.7	24.1	25.0
234.7	258.6	233.4	218.1	247.5	280.9	256.8	254.0	244.5	230.8	242.1	248.8
2013	2179	2080	2466	2421	2621	2609	2734	2403	2304	2287	2417
469	652	462	657	537	760	569	931	547	751	514	755
466	573	456	608	529	679	566	684	534	594	507	624
2	37	4	26	5	68	1	217	10	82	4	91
1	42	3	23	3	13	2	30	4	74	3	41
218	232	223	273	255	284	274	276	248	246	242	256
895	915	895	1014	981	1137	1009	1072	924	937	937	1009
7.0	24.9	7.0	14.5	8.2	13.8	8.7	16.9	8.0	11.2	7.8	16.1
7.0	7.0	7.0	8.9	8.2	9.4	8.7	7.9	8.0	8.4	7.8	8.2
0.0	16.9	0.0	4.3	0.0	3.8	0.0	7.4	0.0	1.4	0.0	6.6
0.0	1.0	0.0	1.2	0.0	0.7	0.0	1.5	0.0	1.4	0.0	1.2
7.4	7.2	7.3	8.3	7.6	8.6	7.8	7.5	7.2	7.1	7.5	7.7
1.02	1.05	1.02	1.14	1.16	1.29	1.23	1.14	1.15	1.07	1.11	1.12
529	557	510	944	616	439	695	681	618	578	601	681
5.6	5.3	6.9	13.0	8.6	7.5	8.9	8.1	8.4	10.1	7.7	9.0
7.8	25.2	8.9	7.8	8.7	14.0	8.7	44.3	10.6	51.8	8.8	31.0
6.5	5.6	6.4	7.8	7.4	6.1	7.3	6.6	6.5	7.0	6.8	6.6
1.1	19.5	2.5	0.0	1.2	7.8	1.4	37.6	4.1	44.7	1.9	24.3
0.3	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.1	0.1
211	253	201	220	262	221	292	257	267	240	245	237
1.08	4.88	1.26	2.03	1.48	1.51	1.78	4.99	2.33	1.17	1.58	3.09
0.78	0.71	0.80	0.83	0.82	0.77	0.85	0.76	0.74	0.81	0.80	0.79
0.29	4.16	0.44	1.20	0.65	0.75	0.92	4.22	1.58	0.32	0.77	2.29
0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.03	0.01	0.02
1.37	3.03	1.20	5.26	1.53	3.20	1.48	4.39	1.76	1.61	1.47	3.65
1.06	1.25	1.05	1.25	1.17	1.45	1.21	1.21	1.13	1.23	1.12	1.29
0.31	1.77	0.14	4.01	0.35	1.75	0.25	3.18	0.63	0.32	0.34	2.34
0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.06	0.01	0.02
13.3	11.8	14.0	15.7	15.2	15.0	15.4	15.8	13.5	12.8	14.2	14.3
1.37	4.46	1.29	4.07	1.63	2.78	2.06	7.02	2.54	1.95	1.77	4.33
0.96	0.98	0.99	1.14	1.12	1.07	1.21	1.19	1.10	1.11	1.07	1.09
0.39	3.45	0.29	2.93	0.51	1.71	0.83	5.82	1.42	0.77	0.69	3.21
0.01	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.07	0.01	0.03
5.2	6.0	5.6	11.0	7.4	7.6	8.0	6.7	7.0	6.1	6.7	7.2
252	280	261	344	328	356	364	338	338	310	308	322
4.87	5.47	4.82	5.41	5.31	5.43	5.51	5.50	5.10	5.33	5.11	5.45
90	276	109	302	138	415	155	305	140	233	126	283
73	80	82	94	119	121	138	142	121	153	106	119
13	193	23	103	13	290	15	162	19	80	16	150
4	3	4	104	6	4	2	1	1	1	4	13
297	267	309	386	308	358	298	267	263	330	295	314
12.9	12.9	12.9	15.0	15.8	17.3	17.3	17.0	16.1	14.5	14.9	15.0
3.1	3.0	3.0	3.3	3.6	4.2	3.9	4.0	3.6	3.1	3.4	3.5
9.4	9.1	9.4	10.0	11.6	11.7	12.7	11.8	11.7	10.4	10.9	10.5
9.7	8.5	9.9	9.1	10.8	12.0	11.0	9.9	10.5	9.0	10.3	9.7
28.0	26.1	27.9	28.1	26.5	24.3	24.1	25.2	22.2	25.3	25.8	26.0
57.4	60.1	57.4	55.3	58.1	59.9	60.2	59.1	62.4	59.1	59.0	58.6
51.0	49.8	52.2	59.7	50.9	49.8	50.1	51.8	48.8	54.5	50.7	52.7

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		7999	886	457	31	740	55	364	29	607	58
エネルギー	kcal	1890	1971	1334	1263	1984	2003	2157	2230	1908	1955
たんぱく質	g	69.5	72.7	46.8	44.9	71.4	71.9	78.3	76.3	69.1	70.3
うち動物性	g	37.8	39.4	27.1	25.8	41.5	41.8	46.5	46.5	38.5	39.5
脂質	g	55.0	55.8	43.3	37.5	66.3	67.2	71.8	74.4	60.4	61.9
うち動物性	g	27.7	27.6	22.6	19.4	36.1	37.1	37.8	37.4	29.9	29.7
炭水化物	g	262.3	280.0	185.4	183.6	268.4	270.9	289.6	302.6	257.5	268.0
カリウム	mg	2282	2525	1514	1497	2251	2221	2199	2121	2029	2107
カルシウム	mg	516	670	432	534	661	739	537	526	448	575
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	516	603	432	489	661	670	537	496	448	543
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	39	0	7	0	12	0	0	0	5
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	28	0	37	0	57	0	30	0	26
マグネシウム	mg	244	270	151	153	227	225	233	226	221	222
リン	mg	993	1070	712	724	1083	1119	1078	1053	941	994
鉄	mg	7.7	9.4	4.7	4.8	6.9	7.3	7.8	7.9	7.4	7.8
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	8.3	4.7	4.3	6.9	6.7	7.8	7.7	7.4	7.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.4
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3
亜鉛	mg	8.2	8.5	5.6	5.2	8.7	8.6	9.7	9.4	8.3	8.2
銅	mg	1.16	1.22	0.71	0.68	1.08	1.07	1.18	1.15	1.11	1.05
ビタミンA	μgRE	607	686	410	459	604	730	686	680	606	715
ビタミンD	μg	7.5	8.7	3.6	3.6	5.2	4.8	6.3	7.4	6.4	9.6
ビタミンE	mg	6.8	24.4	4.7	4.8	6.5	7.0	7.3	18.6	6.7	11.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.8	7.3	4.7	4.0	6.5	6.8	7.3	7.2	6.7	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	16.7	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	11.2	0.0	4.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.4
ビタミンK	μg	232	256	124	105	186	166	217	172	198	206
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.87	6.55	0.60	0.54	1.15	2.31	1.00	3.51	0.89	4.58
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.87	0.91	0.60	0.52	1.15	1.00	1.00	1.03	0.89	0.92
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	5.56	0.00	0.02	0.00	1.27	0.00	2.48	0.00	3.56
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.10
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.16	4.13	0.86	0.86	1.29	2.17	1.28	4.44	1.13	4.34
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.16	1.28	0.86	0.83	1.29	1.34	1.28	1.28	1.13	1.18
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.78	0.00	0.02	0.00	0.82	0.00	3.16	0.00	3.04
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.12
ナイアシン	mgNE	14.5	19.7	8.0	6.8	12.1	14.4	14.6	19.1	14.2	21.9
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.12	6.66	0.71	0.71	1.03	2.28	1.12	5.21	1.05	5.33
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.12	1.20	0.71	0.67	1.03	0.99	1.12	1.10	1.05	1.06
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	5.37	0.00	0.02	0.00	1.26	0.00	3.94	0.00	4.12
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	0.17	0.00	0.14
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.0	7.5	3.7	4.5	5.7	7.1	6.3	6.9	6.8	6.3
葉酸	μg	295	328	161	149	241	241	272	242	266	275
パントテン酸	mg	5.42	5.80	4.04	3.82	6.10	5.92	6.09	5.89	5.15	5.51
ビタミンC	mg	94	285	52	104	73	192	78	374	76	342
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	94	110	52	50	73	67	78	68	76	84
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	130	0	17	0	34	0	188	0	99
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	45	0	38	0	91	0	117	0	158
コレステロール	mg	323	325	240	223	343	341	423	453	342	332
食物繊維	g	14.4	15.8	8.7	7.7	13.3	12.5	13.3	11.8	12.8	12.6
水溶性	g	3.3	3.6	2.1	1.9	3.3	3.2	3.1	2.7	3.0	3.1
不溶性	g	10.5	11.4	6.2	5.4	9.6	8.9	9.7	8.3	9.3	9.0
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	10.6	10.9	6.3	5.4	9.4	10.0	10.7	10.2	10.3	9.9
脂肪エネルギー比率	%	25.9	25.2	28.6	26.7	29.9	30.1	29.6	29.7	28.1	28.2
炭水化物エネルギー比率	%	59.3	59.9	57.4	59.2	55.7	55.4	55.8	56.4	57.3	57.3
動物性たんぱく質比率	%	52.5	52.5	55.4	55.9	57.2	57.4	58.0	58.4	53.1	54.4

( 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
1098	103	1012	95	1124	144	1258	168	1339	203	6438	771
1937	1996	1922	2011	1967	2067	1952	2037	1763	1885	1904	1988
68.6	71.3	69.0	71.9	73.5	76.7	74.4	76.1	67.3	72.9	70.4	73.8
36.9	37.7	37.7	38.4	39.6	41.5	39.2	39.8	34.7	39.2	37.6	39.5
59.0	62.3	57.1	57.9	56.4	58.4	51.3	51.5	43.2	48.5	53.6	55.0
29.3	29.7	28.6	28.1	27.1	27.9	25.4	24.9	21.9	25.0	26.6	26.9
263.2	273.6	259.2	278.9	268.6	287.0	277.2	301.0	262.2	278.8	265.5	283.7
2085	2277	2150	2435	2442	2676	2648	2855	2480	2732	2344	2604
452	590	455	619	512	676	567	713	541	746	504	676
452	551	455	552	512	610	567	647	541	644	504	607
0	26	0	36	0	40	0	50	0	65	0	44
0	14	0	31	0	26	0	16	0	36	0	26
231	251	237	274	264	290	285	296	260	291	253	279
955	1027	964	1031	1036	1111	1072	1129	979	1095	997	1081
7.4	11.1	7.4	9.3	8.4	9.7	8.9	10.6	8.3	9.5	8.1	9.8
7.4	7.7	7.4	8.3	8.4	9.0	8.9	9.0	8.3	9.0	8.1	8.6
0.0	3.1	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	1.3	0.0	0.2	0.0	1.0
0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.2
8.3	8.2	8.1	8.7	8.4	8.6	8.5	8.7	7.7	8.6	8.2	8.5
1.11	1.13	1.13	1.23	1.23	1.25	1.30	1.35	1.22	1.33	1.20	1.26
558	557	568	622	603	641	685	682	654	830	617	692
5.9	5.7	7.1	8.0	9.1	10.8	9.9	9.4	9.0	10.3	8.1	9.3
6.7	20.5	6.6	28.9	7.4	22.6	7.6	23.6	6.8	38.5	7.0	26.7
6.7	6.9	6.6	7.8	7.4	8.2	7.6	7.3	6.8	7.2	7.0	7.4
0.0	11.7	0.0	21.0	0.0	13.6	0.0	16.1	0.0	31.2	0.0	18.8
0.0	1.9	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.5
218	242	206	253	255	275	293	284	270	300	246	271
0.84	5.09	0.85	5.62	0.87	6.02	0.88	7.62	0.78	10.26	0.85	7.20
0.84	0.90	0.85	0.93	0.87	0.93	0.88	0.91	0.78	0.91	0.85	0.92
0.00	4.12	0.00	4.47	0.00	5.09	0.00	6.63	0.00	9.29	0.00	6.21
0.00	0.07	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.07	0.00	0.08
1.10	4.42	1.09	3.86	1.19	4.73	1.25	4.00	1.18	4.70	1.16	4.39
1.10	1.28	1.09	1.20	1.19	1.31	1.25	1.33	1.18	1.34	1.16	1.29
0.00	3.10	0.00	2.58	0.00	3.41	0.00	2.57	0.00	3.27	0.00	3.02
0.00	0.04	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	0.09	0.00	0.07
14.8	20.0	15.4	19.6	16.3	22.2	16.3	21.9	14.1	18.6	15.2	20.6
1.05	5.35	1.09	5.49	1.21	5.70	1.28	7.63	1.18	10.44	1.16	7.27
1.05	1.10	1.09	1.17	1.21	1.26	1.28	1.35	1.18	1.30	1.16	1.24
0.00	4.16	0.00	4.17	0.00	4.42	0.00	6.17	0.00	9.03	0.00	5.93
0.00	0.09	0.00	0.15	0.00	0.02	0.00	0.10	0.00	0.12	0.00	0.10
6.0	5.2	6.6	7.0	7.9	8.1	8.7	8.9	7.9	8.3	7.4	7.7
265	278	271	312	321	357	363	378	348	376	312	344
5.22	5.59	5.18	5.52	5.54	5.81	5.78	6.18	5.38	6.05	5.41	5.87
73	278	78	333	108	309	129	292	118	267	100	295
73	79	78	87	108	120	129	142	118	139	100	117
0	137	0	191	0	153	0	130	0	123	0	139
0	62	0	54	0	36	0	20	0	5	0	39
325	346	331	328	338	327	326	302	284	321	321	323
13.1	14.0	13.3	15.0	15.5	16.8	17.3	18.5	16.5	17.7	15.0	16.5
3.1	3.2	3.0	3.4	3.5	3.7	3.9	4.2	3.7	4.0	3.4	3.7
9.5	10.0	9.7	10.5	11.3	12.2	12.7	13.4	12.0	12.9	11.0	11.9
10.4	10.3	10.7	11.1	11.6	12.1	11.8	11.5	11.0	11.5	11.0	11.3
27.1	27.7	26.6	25.5	25.6	25.1	23.5	22.8	21.8	22.8	25.0	24.6
58.5	58.0	58.8	60.0	59.4	59.8	61.1	62.2	62.9	61.7	60.0	60.4
51.8	51.4	53.0	51.6	51.9	52.2	50.8	50.6	49.2	51.9	51.4	51.8

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		3801	363	223	20	357	35	186	15	285	19
エネルギー	kcal	2105	2205	1396	1317	2112	2011	2440	2439	2180	2220
たんぱく質	g	75.8	80.3	48.8	48.1	75.7	70.8	87.6	85.8	76.6	78.3
うち動物性	g	41.8	44.4	28.1	27.6	44.5	40.2	52.0	56.4	43.0	43.2
脂質	g	59.4	59.9	44.3	37.7	70.1	64.4	77.6	85.3	66.6	62.5
うち動物性	g	30.5	30.3	22.7	20.0	38.8	33.4	42.0	44.2	33.3	30.7
炭水化物	g	289.9	310.8	196.2	193.2	286.6	280.6	334.9	317.4	299.0	318.0
カリウム	mg	2375	2644	1571	1570	2369	2223	2345	2128	2167	2382
カルシウム	mg	528	667	446	559	709	731	585	490	465	617
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	528	614	446	509	709	638	585	481	465	602
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	26	0	1	0	12	0	1	0	16
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	28	0	49	0	81	0	8	0	0
マグネシウム	mg	259	286	157	165	239	223	249	226	240	256
リン	mg	1067	1164	742	767	1145	1098	1197	1138	1023	1145
鉄	mg	8.1	9.1	4.8	5.1	7.3	7.1	8.4	7.8	7.8	7.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.1	8.6	4.8	4.7	7.3	6.7	8.4	7.8	7.8	7.4
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3
亜鉛	mg	9.0	9.3	5.8	5.6	9.3	8.7	11.0	10.5	9.4	9.3
銅	mg	1.25	1.32	0.75	0.75	1.14	1.09	1.34	1.15	1.23	1.18
ビタミンA	μgRE	633	722	412	497	600	808	829	503	608	531
ビタミンD	μg	8.0	9.4	3.7	3.8	5.7	4.9	6.5	8.1	6.6	8.4
ビタミンE	mg	7.1	21.8	4.8	5.5	6.7	6.9	7.6	30.0	7.3	17.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	7.1	7.5	4.8	4.2	6.7	6.6	7.6	8.0	7.3	7.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	14.0	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	21.7	0.0	9.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.5
ビタミンK	μg	238	251	132	115	198	163	235	156	198	226
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.93	5.85	0.62	0.57	1.22	1.84	1.11	5.30	1.00	7.32
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.93	1.00	0.62	0.54	1.22	1.00	1.11	1.18	1.00	0.97
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	4.77	0.00	0.03	0.00	0.81	0.00	4.12	0.00	6.16
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.19
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.22	3.91	0.91	0.92	1.36	1.61	1.36	6.59	1.23	4.43
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.36	0.91	0.88	1.36	1.35	1.36	1.34	1.23	1.16
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.48	0.00	0.03	0.00	0.25	0.00	5.25	0.00	3.05
__ビタミンB <sub>2</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.23
ナイアシン	mgNE	16.0	23.1	8.4	7.3	12.7	14.5	16.1	21.6	16.1	29.0
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.21	6.26	0.74	0.76	1.09	1.39	1.23	7.31	1.17	8.55
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.21	1.33	0.74	0.70	1.09	1.01	1.23	1.19	1.17	1.18
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	4.83	0.00	0.04	0.00	0.35	0.00	5.93	0.00	7.08
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.11	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.19	0.00	0.29
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	7.8	8.5	4.0	5.5	5.7	8.2	7.4	9.1	7.2	5.3
葉酸	μg	303	337	162	158	246	248	295	221	277	273
パントテン酸	mg	5.81	6.30	4.25	4.05	6.44	5.89	6.81	6.43	5.57	5.87
ビタミンC	mg	90	258	51	101	72	197	76	499	78	298
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	90	104	51	50	72	69	76	60	78	73
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	102	0	1	0	30	0	322	0	69
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	52	0	50	0	98	0	117	0	157
コレステロール	mg	350	357	244	244	354	331	462	533	371	342
食物繊維	g	14.7	16.0	9.1	8.0	14.0	12.4	14.0	10.3	13.1	13.9
水溶性	g	3.4	3.7	2.2	2.0	3.4	3.3	3.3	2.3	3.0	3.1
不溶性	g	10.7	11.6	6.5	5.6	10.0	8.7	10.2	7.4	9.4	10.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	11.4	11.8	6.6	5.4	9.8	9.9	11.8	10.4	11.4	11.0
脂肪エネルギー比率	%	25.1	24.2	27.9	25.6	29.6	29.0	28.2	31.7	27.1	24.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	61.2	58.1	59.8	56.0	56.6	57.3	53.9	58.7	61.1
動物性たんぱく質比率	%	53.2	53.7	55.6	57.4	57.6	56.4	58.3	62.8	53.4	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)	
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
504	36	500	37	533	54	598	66	615	81	3035	293
2202	2293	2139	2356	2199	2363	2180	2337	1961	2139	2136	2277
76.2	82.2	75.3	83.7	80.0	85.6	80.4	86.1	74.0	80.9	77.1	83.3
41.7	45.4	41.4	46.9	44.1	47.7	42.8	45.4	38.7	43.6	41.8	45.4
65.1	65.8	60.2	65.1	60.8	63.8	55.3	55.6	47.0	53.9	58.1	59.5
33.0	33.6	30.8	32.4	30.0	31.8	27.5	27.7	24.8	27.6	29.4	29.9
298.0	317.1	287.7	326.4	295.0	315.4	302.9	341.6	286.1	312.0	294.4	322.1
2184	2488	2245	2551	2487	2821	2708	3045	2616	2913	2436	2794
443	565	463	602	503	654	575	718	565	754	510	676
443	546	463	541	503	598	575	672	565	685	510	625
0	12	0	27	0	29	0	35	0	39	0	30
0	7	0	34	0	27	0	11	0	30	0	21
249	275	254	291	276	311	299	322	280	316	270	305
1034	1154	1039	1133	1106	1202	1147	1260	1060	1213	1074	1200
7.9	8.3	7.9	9.6	8.6	9.9	9.2	10.8	8.9	9.8	8.5	9.7
7.9	8.3	7.9	8.6	8.6	9.3	9.2	9.7	8.9	9.4	8.5	9.1
0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.4	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.4
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
9.4	9.4	9.0	9.9	9.2	9.7	9.3	9.7	8.5	9.4	9.1	9.6
1.24	1.25	1.24	1.39	1.32	1.35	1.39	1.49	1.32	1.46	1.30	1.39
599	494	636	543	587	737	675	665	711	1047	642	739
6.3	6.5	7.3	7.5	9.7	14.1	10.8	11.2	10.0	10.8	8.7	10.4
7.0	12.1	7.0	24.1	7.6	28.3	7.9	20.7	7.1	31.6	7.3	24.3
7.0	7.1	7.0	7.4	7.6	8.6	7.9	8.1	7.1	7.7	7.3	7.8
0.0	4.3	0.0	16.4	0.0	19.7	0.0	12.4	0.0	23.7	0.0	16.2
0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
227	256	215	277	252	251	294	295	281	297	251	276
0.92	5.59	0.91	5.84	0.93	6.33	0.92	6.17	0.85	8.20	0.91	6.72
0.92	1.09	0.91	1.04	0.93	1.01	0.92	1.01	0.85	1.02	0.91	1.02
0.00	4.36	0.00	4.52	0.00	5.32	0.00	5.11	0.00	7.10	0.00	5.60
0.00	0.14	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.07	0.00	0.10
1.16	3.92	1.15	4.62	1.21	5.66	1.29	4.16	1.26	3.31	1.22	4.25
1.16	1.45	1.15	1.24	1.21	1.39	1.29	1.45	1.26	1.47	1.22	1.40
0.00	2.48	0.00	3.27	0.00	4.28	0.00	2.64	0.00	1.72	0.00	2.77
0.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.11	0.00	0.08
16.9	27.1	17.0	24.4	18.0	27.7	17.8	26.9	15.6	21.2	16.9	25.3
1.17	4.39	1.19	6.95	1.30	6.50	1.37	6.02	1.28	9.55	1.26	7.17
1.17	1.25	1.19	1.39	1.30	1.47	1.37	1.52	1.28	1.44	1.26	1.41
0.00	3.06	0.00	5.40	0.00	5.00	0.00	4.44	0.00	7.94	0.00	5.63
0.00	0.08	0.00	0.16	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	0.17	0.00	0.12
7.0	5.3	7.6	7.3	8.4	10.2	9.5	10.3	9.2	9.2	8.3	8.7
282	297	285	323	317	368	364	396	364	410	321	365
5.65	6.20	5.59	6.07	5.84	6.26	6.13	6.88	5.80	6.79	5.79	6.49
73	253	75	246	97	297	121	266	116	245	96	264
73	84	75	82	97	111	121	129	116	143	96	114
0	67	0	109	0	164	0	103	0	94	0	106
0	102	0	55	0	22	0	34	0	7	0	44
360	425	353	333	370	359	353	351	313	353	351	359
13.3	15.1	13.7	15.3	15.2	16.7	17.4	19.6	17.2	18.6	15.3	17.3
3.0	3.5	3.1	3.5	3.5	3.6	3.9	4.5	3.9	4.2	3.5	3.9
9.8	10.8	10.0	10.7	11.1	12.3	12.8	14.0	12.5	13.6	11.2	12.5
11.3	12.1	11.6	12.8	12.5	13.3	12.6	12.7	11.8	12.5	11.9	12.6
26.2	25.4	25.2	24.5	24.6	23.6	22.8	21.4	21.4	22.2	24.2	23.1
59.8	60.2	60.6	61.3	60.8	61.8	62.4	63.6	63.5	62.7	61.3	62.2
52.8	53.7	53.4	53.6	53.2	53.2	51.5	51.2	50.2	52.0	52.2	52.6

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		4198	523	234	11	383	20	178	14	322	39
エネルギー	kcal	1696	1809	1275	1164	1865	1989	1862	2006	1667	1826
たんぱく質	g	63.8	67.5	44.9	39.0	67.4	73.7	68.5	66.2	62.4	66.4
うち動物性	g	34.2	35.9	26.0	22.4	38.8	44.6	40.7	35.9	34.5	37.7
脂質	g	51.0	52.9	42.4	37.0	62.8	72.1	65.6	62.7	54.9	61.6
うち動物性	g	25.2	25.7	22.6	18.1	33.6	43.4	33.4	30.1	26.9	29.2
炭水化物	g	237.3	258.6	175.1	166.2	251.4	253.9	242.1	286.9	220.8	243.6
カリウム	mg	2197	2443	1459	1364	2141	2218	2047	2114	1906	1973
カルシウム	mg	504	673	418	488	617	753	487	566	432	555
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	504	596	418	454	617	728	487	512	432	515
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	49	0	18	0	11	0	0	0	0
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	28	0	16	0	14	0	54	0	39
マグネシウム	mg	230	258	145	130	215	228	215	226	204	205
リン	mg	925	1005	684	646	1027	1156	955	963	869	921
鉄	mg	7.4	9.7	4.5	4.2	6.5	7.7	7.1	8.0	7.0	7.8
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.4	8.1	4.5	3.7	6.5	6.7	7.1	7.6	7.0	7.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.6
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3
亜鉛	mg	7.4	7.9	5.4	4.5	8.2	8.4	8.2	8.2	7.4	7.7
銅	mg	1.07	1.16	0.68	0.57	1.03	1.03	1.02	1.14	1.00	0.98
ビタミンA	μgRE	583	660	408	390	607	593	537	870	605	805
ビタミンD	μg	7.0	8.2	3.6	3.1	4.8	4.6	6.1	6.6	6.2	10.2
ビタミンE	mg	6.6	26.2	4.6	3.7	6.3	7.2	7.0	6.4	6.3	8.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.6	7.1	4.6	3.5	6.3	7.1	7.0	6.3	6.3	6.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	18.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.4
ビタミンK	μg	227	259	116	86	174	171	198	188	198	196
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.81	7.03	0.58	0.47	1.09	3.13	0.89	1.59	0.79	3.24
__ビタミンB <sub>1</sub> (通常の食品：再掲)	mg	0.81	0.85	0.58	0.47	1.09	0.99	0.89	0.87	0.79	0.89
__ビタミンB <sub>1</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.11	0.00	0.00	0.00	2.08	0.00	0.72	0.00	2.29
__ビタミンB <sub>1</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.06
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.11	4.28	0.82	0.74	1.23	3.15	1.20	2.14	1.04	4.30
__ビタミンB <sub>2</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.11	1.22	0.82	0.74	1.23	1.32	1.20	1.22	1.04	1.19
__ビタミンB <sub>2</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	1.82	0.00	0.92	0.00	3.04
__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	0.01	0.00	0.00	0.00	0.07
ナイアシン	mgNE	13.1	17.2	7.6	5.8	11.4	14.2	13.0	16.5	12.6	18.5
ビタミンB <sub>6</sub>	mg	1.03	6.94	0.68	0.63	0.98	3.83	1.01	2.96	0.95	3.76
__ビタミンB <sub>6</sub> (通常の食品：再掲)	mg	1.03	1.12	0.68	0.63	0.98	0.98	1.01	1.00	0.95	1.01
__ビタミンB <sub>6</sub> (補助食品：再掲)	mg	0.00	5.74	0.00	0.00	0.00	2.85	0.00	1.81	0.00	2.68
__ビタミンB <sub>6</sub> (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.07
ビタミンB <sub>12</sub>	μg	6.3	6.8	3.4	2.6	5.7	5.1	5.3	4.5	6.4	6.8
葉酸	μg	288	321	159	132	236	229	248	265	257	276
パントテン酸	mg	5.08	5.46	3.84	3.39	5.79	5.98	5.34	5.31	4.78	5.34
ビタミンC	mg	97	303	52	111	74	183	79	239	74	363
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	114	52	50	74	63	79	77	74	90
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	149	0	45	0	42	0	45	0	114
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	40	0	16	0	78	0	117	0	159
コレステロール	mg	299	302	237	185	332	357	383	367	316	327
食物繊維	g	14.2	15.6	8.3	7.3	12.7	12.6	12.5	13.4	12.5	11.9
水溶性	g	3.3	3.6	2.1	1.8	3.2	3.1	2.8	3.1	3.0	3.0
不溶性	g	10.3	11.2	6.0	5.2	9.2	9.1	9.2	9.2	9.1	8.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	9.9	10.3	5.9	5.4	9.0	10.1	9.4	10.0	9.4	9.4
脂肪エネルギー比率	%	26.6	25.9	29.2	28.6	30.1	32.1	31.1	27.6	29.0	29.9
炭水化物エネルギー比率	%	58.3	59.1	56.7	58.1	55.3	53.1	54.1	59.1	56.0	55.4
動物性たんぱく質比率	%	51.8	51.7	55.3	53.2	56.8	59.3	57.7	53.6	52.9	54.4

( 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
594	67	512	58	591	90	660	102	724	122	3403	478
1712	1837	1711	1792	1757	1889	1746	1843	1595	1716	1697	1811
62.2	65.4	62.9	64.4	67.6	71.4	69.0	69.6	61.6	67.7	64.5	68.0
32.7	33.7	34.1	33.1	35.6	37.8	35.9	36.1	31.3	36.3	33.9	35.9
53.8	60.4	54.0	53.3	52.4	55.1	47.6	48.9	40.0	44.8	49.5	52.2
26.1	27.6	26.5	25.3	24.5	25.6	23.5	23.0	19.5	23.2	24.1	25.0
233.7	250.3	231.4	248.6	244.9	270.0	253.9	274.8	242.0	256.7	239.8	260.1
2001	2164	2057	2360	2401	2588	2594	2732	2365	2611	2262	2487
459	604	448	631	520	690	560	710	521	740	498	677
459	553	448	559	520	618	560	631	521	617	498	596
0	34	0	42	0	46	0	60	0	82	0	52
0	17	0	30	0	26	0	20	0	40	0	28
217	237	220	263	253	277	273	279	244	274	239	264
888	958	890	966	973	1057	1005	1045	909	1016	929	1008
6.9	12.5	6.9	9.1	8.1	9.5	8.7	10.6	7.9	9.3	7.7	9.9
6.9	7.5	6.9	8.1	8.1	8.8	8.7	8.5	7.9	8.8	7.7	8.3
0.0	4.8	0.0	0.8	0.0	0.6	0.0	1.7	0.0	0.3	0.0	1.4
0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.2
7.4	7.5	7.3	7.9	7.6	7.9	7.7	8.0	7.1	8.2	7.4	7.9
1.01	1.07	1.01	1.13	1.16	1.19	1.23	1.26	1.14	1.24	1.10	1.18
522	591	501	673	617	583	695	693	605	687	595	663
5.6	5.3	6.9	8.3	8.5	8.8	9.0	8.3	8.2	9.9	7.6	8.5
6.4	25.1	6.3	32.0	7.3	19.1	7.4	25.5	6.5	43.1	6.7	28.1
6.4	6.8	6.3	8.0	7.3	8.0	7.4	6.9	6.5	6.9	6.7	7.2
0.0	15.7	0.0	23.9	0.0	10.0	0.0	18.6	0.0	36.1	0.0	20.3
0.0	2.6	0.0	0.1	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6
210	235	197	238	256	290	293	277	260	303	242	269
0.78	4.82	0.80	5.47	0.81	5.84	0.84	8.57	0.73	11.63	0.79	7.50
0.78	0.80	0.80	0.86	0.81	0.88	0.84	0.85	0.73	0.84	0.79	0.85
0.00	3.99	0.00	4.43	0.00	4.95	0.00	7.62	0.00	10.73	0.00	6.58
0.00	0.04	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.06	0.00	0.07
1.05	4.69	1.04	3.38	1.17	4.17	1.21	3.90	1.11	5.62	1.11	4.47
1.05	1.20	1.04	1.17	1.17	1.26	1.21	1.25	1.11	1.25	1.11	1.23
0.00	3.43	0.00	2.14	0.00	2.90	0.00	2.53	0.00	4.30	0.00	3.17
0.00	0.06	0.00	0.07	0.00	0.02	0.00	0.12	0.00	0.07	0.00	0.07
12.9	16.2	13.8	16.6	14.7	18.8	14.9	18.7	12.9	16.9	13.7	17.6
0.96	5.87	0.98	4.55	1.12	5.23	1.21	8.67	1.08	11.04	1.06	7.33
0.96	1.02	0.98	1.04	1.12	1.14	1.21	1.24	1.08	1.20	1.06	1.14
0.00	4.75	0.00	3.38	0.00	4.06	0.00	7.30	0.00	9.75	0.00	6.11
0.00	0.09	0.00	0.13	0.00	0.02	0.00	0.13	0.00	0.09	0.00	0.09
5.2	5.1	5.6	6.7	7.4	6.9	8.0	8.0	6.8	7.6	6.7	7.0
251	267	258	304	325	350	363	366	335	354	305	331
4.85	5.26	4.79	5.17	5.28	5.54	5.47	5.73	5.03	5.56	5.07	5.49
73	291	81	388	118	316	136	309	119	281	104	315
73	76	81	91	118	125	136	150	119	136	104	119
0	175	0	244	0	147	0	148	0	142	0	159
0	41	0	54	0	44	0	11	0	4	0	37
296	304	309	324	309	308	301	270	259	299	295	301
12.9	13.4	12.8	14.8	15.6	16.8	17.2	17.9	15.9	17.1	14.8	16.0
3.1	3.1	3.0	3.3	3.6	3.8	3.9	4.0	3.6	3.8	3.4	3.6
9.3	9.7	9.3	10.3	11.5	12.1	12.6	13.0	11.6	12.3	10.8	11.5
9.7	9.4	9.9	9.9	10.7	11.4	11.0	10.7	10.4	10.8	10.3	10.5
27.8	28.9	28.1	26.2	26.5	26.0	24.2	23.6	22.1	23.1	25.8	25.5
57.5	56.8	57.1	59.2	58.1	58.7	60.0	61.2	62.5	61.1	58.9	59.4
51.0	50.2	52.6	50.3	50.7	51.7	50.1	50.2	48.5	51.8	50.7	51.3



