

第 1 部 栄養素等摂取状況調査の結果

第 1 表の 1 栄養素等摂取量 平均値（総数，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	年齢(歳)											
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数		9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168
エネルギー	kcal	1,867	1,258	1,936	2,097	1,883	1,863	1,894	1,964	1,956	1,766	1,883	1,911	1,702
たんばく質	g	68.1	43.9	69.9	73.8	67.7	65.3	67.4	72.4	74.1	65.7	69.0	72.2	62.8
うち動物性	g	36.1	24.2	40.0	42.1	37.2	34.3	35.7	38.3	38.6	33.2	36.1	37.3	31.4
脂質	g	52.1	39.5	62.9	66.2	58.4	55.5	54.5	54.4	50.2	42.6	51.1	48.1	40.3
うち動物性	g	25.9	19.9	34.0	34.2	29.1	26.4	26.6	26.7	24.7	21.3	25.1	23.9	20.0
コレステロール	mg	307	210	337	393	331	303	313	327	312	273	306	297	263
炭水化物	g	264.6	178.3	265.5	291.4	258.5	257.9	261.3	272.8	280.0	267.2	268.0	279.7	260.4
食物繊維	g	14.7	8.7	13.3	13.1	12.6	13.1	13.2	15.5	17.6	16.3	15.2	17.8	15.5
水溶性	g	3.4	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.0	3.5	3.9	3.6	3.4	3.9	3.5
不溶性	g	10.8	6.3	9.6	9.6	9.2	9.6	9.6	11.4	13.0	12.1	11.2	13.1	11.5
ビタミンA	μgRE* ¹	597	406	589	708	578	520	529	620	716	589	603	678	557
ビタミンD	μg	7.8	3.7	6.5	6.9	6.3	6.0	6.8	8.7	9.9	9.2	8.2	9.9	9.1
ビタミンE	mg* ²	8.6	4.4	6.5	7.0	7.5	7.6	8.2	10.2	9.1	10.0	9.1	10.1	9.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg* ²	6.7	4.4	6.3	6.8	6.6	6.6	6.5	7.2	7.5	6.5	6.8	7.3	6.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg* ²	1.9	0.0	0.2	0.1	1.0	1.0	1.7	3.1	1.6	3.4	2.2	2.8	3.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg* ²	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	234	125	172	191	201	206	207	261	301	254	247	292	243
ビタミンB ₁	mg	1.52	0.57	0.92	0.97	1.42	1.06	1.21	1.62	1.65	2.36	1.66	2.12	2.35
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.57	0.89	0.93	0.88	0.81	0.82	0.88	0.88	0.78	0.84	0.86	0.74
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.67	0.00	0.00	0.02	0.53	0.25	0.38	0.73	0.73	1.57	0.80	1.22	1.60
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.01	0.03	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.04	0.01	0.01	0.04	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.41	0.80	1.31	1.22	1.61	1.21	1.34	1.52	1.48	1.58	1.47	1.71	1.41
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.14	0.79	1.27	1.19	1.09	1.04	1.07	1.21	1.23	1.14	1.14	1.23	1.09
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.27	0.00	0.04	0.02	0.51	0.17	0.27	0.31	0.24	0.43	0.32	0.47	0.31
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE* ³	14.6	7.6	11.9	13.7	13.9	14.0	15.2	16.4	16.8	14.4	15.3	16.2	13.6
ビタミンB ₆	mg	1.75	0.68	1.12	1.14	1.64	1.24	1.48	1.83	1.90	2.63	1.90	2.49	2.39
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	0.68	1.03	1.09	1.03	1.03	1.07	1.22	1.31	1.18	1.17	1.30	1.12
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.61	0.00	0.08	0.03	0.61	0.20	0.41	0.61	0.58	1.44	0.72	1.18	1.25
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	3.6	5.5	6.1	5.9	5.8	6.0	7.5	8.6	7.2	7.1	8.3	6.7
葉酸	μg	302	162	240	267	257	265	269	329	373	341	318	370	329
パントテン酸	mg	5.35	3.86	5.99	5.75	5.11	5.00	5.08	5.57	5.80	5.28	5.36	5.70	5.11
ビタミンC	mg	118	53	82	86	94	95	90	135	154	148	127	162	138
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	52	74	75	72	76	78	109	131	129	107	137	125
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	15	0	4	3	19	13	11	22	18	17	17	21	12
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	2	4	9	3	6	1	5	4	1	3	4	1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	5.9	9.1	10.2	10.2	10.1	10.5	11.5	11.8	10.7	10.9	11.6	10.4
カリウム	mg	2,287	1,457	2,188	2,084	1,955	2,033	2,108	2,448	2,686	2,452	2,351	2,677	2,352
カルシウム	mg	511	416	655	482	428	439	445	522	573	533	505	573	512
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	505	412	651	479	421	434	441	515	567	522	498	566	500
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	1	1	2	4	3	2	6	3	6	4	4	6
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	3	3	1	2	2	2	1	4	5	3	3	6
マグネシウム	mg	244	148	224	223	214	221	235	265	285	255	252	281	243
リン	mg	974	677	1,064	1,019	920	908	939	1,027	1,067	957	980	1,046	917
鉄	mg	7.8	4.6	7.0	7.5	7.6	7.1	7.4	8.4	9.0	8.2	8.1	9.0	7.9
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	4.5	6.8	7.4	7.0	7.0	7.3	8.3	8.9	8.1	7.9	8.8	7.8
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.5	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.0	5.3	8.5	9.1	8.2	7.8	7.9	8.4	8.5	7.6	8.0	8.3	7.3
銅	mg	1.16	0.70	1.08	1.17	1.09	1.09	1.12	1.24	1.30	1.21	1.20	1.29	1.17
脂肪エネルギー比率* ⁴	%	24.9	27.6	29.0	28.2	27.6	26.5	25.6	24.8	22.9	21.4	24.2	22.5	21.0
炭水化物エネルギー比率* ⁴	%	60.4	58.4	56.4	57.5	58.0	59.3	59.9	60.4	61.8	63.7	61.1	62.4	64.2
動物性たんばく質比率* ⁴	%	51.0	53.3	56.3	55.4	52.4	50.5	51.2	50.9	50.1	48.4	50.2	49.7	47.7

^{*1} RE：レチノール当量 ^{*2} α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない ^{*3} NE：ナイアシン当量^{*4} これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 1 表の 1 栄養素等摂取量 標準偏差（総数，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上	
対象者数	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168	
エネルギー	kcal	572	376	510	656	613	599	563	572	538	511	562	530	497
たんばく質	g	23.7	15.0	19.3	23.1	26.9	22.9	22.0	24.0	23.7	22.7	23.8	23.9	21.9
うち動物性	g	18.4	11.3	14.9	18.6	21.7	17.5	17.4	19.3	19.2	17.4	18.7	19.0	16.8
脂質	g	23.4	17.0	22.5	27.1	26.6	23.9	23.9	23.3	20.5	19.5	23.0	20.3	19.2
うち動物性	g	15.4	10.1	15.2	18.0	17.9	14.9	15.9	16.0	14.3	13.0	15.2	13.8	12.7
コレステロール	mg	193	133	177	198	215	193	191	202	198	174	194	186	175
炭水化物	g	84.5	53.1	76.0	101.7	86.4	85.8	81.1	85.2	79.7	81.1	83.1	82.2	78.6
食物繊維	g	7.0	3.9	5.1	5.5	5.7	6.0	5.9	7.1	7.5	7.6	7.1	8.0	7.1
水溶性	g	1.7	1.2	1.4	1.5	1.7	1.7	1.6	1.6	1.8	1.9	1.8	1.8	1.9
不溶性	g	5.3	2.8	3.7	4.1	4.1	4.4	4.2	5.7	5.8	5.8	5.4	6.3	5.3
ビタミンA	μgRE* ¹	984	299	669	1,686	1,230	859	796	963	1,222	817	987	1,082	663
ビタミンD	μg	9.0	4.0	6.3	8.0	8.3	7.6	7.9	9.3	10.3	10.0	9.3	10.5	10.1
ビタミンE	mg* ²	18.4	2.3	3.7	3.7	13.2	12.6	18.3	25.8	13.6	25.3	20.0	17.9	28.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg* ²	3.4	2.2	2.7	3.1	3.4	3.6	3.1	3.3	3.7	3.6	3.5	3.7	3.6
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg* ²	18.0	0.0	2.6	1.5	12.7	12.1	17.9	25.6	13.0	25.0	19.6	17.3	28.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg* ²	0.4	0.7	0.1	1.2	0.2	0.5	0.4	0.1	0.4	0.1	0.3	0.4	0.1
ビタミンK	μg	188	110	117	128	171	166	159	198	221	199	196	220	195
ビタミンB ₁	mg	6.05	0.25	0.36	0.50	6.40	3.07	3.68	5.95	5.70	9.75	6.61	8.35	9.61
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.38	0.24	0.34	0.44	0.45	0.38	0.39	0.39	0.37	0.36	0.39	0.37	0.35
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	6.01	0.04	0.04	0.18	6.38	3.06	3.66	5.90	5.53	9.74	6.56	8.22	9.60
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.61	0.03	0.09	0.14	0.06	0.11	0.05	0.07	1.41	0.24	0.66	1.46	0.31
ビタミンB ₂	mg	2.66	0.35	0.56	0.57	6.27	1.68	2.33	2.32	1.67	2.89	2.89	3.18	1.85
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	0.52	0.35	0.49	0.53	0.63	0.50	0.48	0.55	0.52	0.48	0.53	0.51	0.46
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	2.59	0.04	0.28	0.21	6.25	1.62	2.28	2.23	1.54	2.82	2.83	3.11	1.74
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.15	0.00	0.03	0.08	0.05	0.04	0.05	0.08	0.32	0.11	0.16	0.33	0.14
ナイアシン	mgNE* ³	7.6	3.8	4.9	5.8	7.5	6.5	7.6	8.2	8.2	7.8	7.8	8.0	7.5
ビタミンB ₆	mg	5.48	0.31	0.77	0.55	6.54	1.73	3.80	5.24	4.34	9.09	5.97	8.29	7.60
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	0.49	0.30	0.37	0.45	0.46	0.44	0.43	0.49	0.53	0.50	0.50	0.50	0.50
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	5.45	0.05	0.67	0.32	6.52	1.66	3.77	5.19	4.32	9.07	5.95	8.29	7.57
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.17	0.06	0.05	0.09	0.07	0.23	0.04	0.08	0.28	0.20	0.19	0.28	0.26
ビタミンB ₁₂	μg	7.6	3.8	5.0	7.9	7.8	7.1	6.9	8.3	9.2	7.1	7.9	9.0	6.5
葉酸	μg	169	69	109	193	159	157	140	167	191	163	171	185	151
パントテン酸	mg	1.99	1.43	1.73	2.17	2.12	1.99	1.78	1.99	2.04	1.94	1.99	1.97	1.93
ビタミンC	mg	174	36	83	108	196	153	115	264	185	148	185	174	127
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	76	31	51	56	56	55	57	76	83	90	79	86	90
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	143	3	26	25	175	110	99	242	155	112	156	140	82
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	56	19	61	92	55	91	15	62	56	22	54	50	21
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.4	2.4	3.2	3.7	4.3	4.1	4.1	4.6	4.7	4.6	4.5	4.7	4.5
カリウム	mg	909	531	701	826	793	787	794	904	960	940	922	967	928
カルシウム	mg	261	199	246	238	255	229	227	260	277	262	261	282	258
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	253	196	242	236	246	224	221	253	268	250	252	273	241
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	40	12	10	23	42	30	31	57	28	52	43	36	61
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	29	23	23	20	35	25	19	15	34	38	30	31	45
マグネシウム	mg	93	55	69	77	82	83	85	92	100	95	94	99	90
リン	mg	342	241	294	331	370	325	313	345	345	335	343	351	321
鉄	mg	4.8	2.1	2.5	3.0	11.7	3.1	3.2	3.4	4.6	3.2	5.0	4.7	3.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	3.2	2.0	2.4	2.8	3.1	2.9	2.7	3.1	3.4	3.1	3.2	3.3	3.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	3.5	0.3	0.1	0.2	11.3	1.0	1.5	1.4	3.1	0.5	3.8	3.2	0.2
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.5	0.6	0.7	1.3	0.5	0.5	0.5	0.3	0.3	0.6	0.5	0.5	0.6
亜鉛	mg	3.0	1.8	2.6	3.2	3.4	2.9	2.7	3.2	3.0	2.8	3.0	3.0	2.6
銅	mg	0.45	0.24	0.34	0.38	0.53	0.43	0.40	0.51	0.43	0.42	0.46	0.44	0.40
脂肪エネルギー比率* ⁴	%	7.3	6.9	6.1	6.9	7.1	7.2	7.3	7.1	6.5	6.9	7.3	6.6	7.0
炭水化物エネルギー比率* ⁴	%	8.2	7.8	6.7	7.7	8.1	8.1	8.2	8.3	7.6	8.2	8.3	7.8	8.3
動物性たんばく質比率* ⁴	%	13.7	12.7	10.5	12.7	14.3	14.2	13.3	13.7	13.3	14.2	13.9	13.2	14.7

第 1 表の 2 栄養素等摂取量 平均値（男，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上					
対象者数	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487		
エネルギー	kcal	2,077	1,346	2,065	2,380	2,134	2,109	2,082	2,201	2,182	1,962	2,105	2,115	1,894	
たんばく質	g	74.5	46.0	74.1	82.3	76.2	73.3	72.9	78.6	81.1	72.1	75.8	78.3	69.3	
うち動物性	g	40.0	25.2	42.6	47.2	42.5	39.3	39.3	42.2	42.4	36.9	40.2	40.6	35.2	
脂質	g	56.2	41.8	66.1	73.6	64.4	60.7	56.2	58.4	53.7	46.2	55.1	51.3	44.0	
うち動物性	g	28.4	20.9	35.7	38.4	33.4	29.5	28.0	29.2	26.6	23.6	27.6	25.9	22.4	
コレステロール	mg	333	219	354	420	366	335	333	350	340	296	332	319	288	
炭水化物	g	291.2	192.1	286.0	334.4	293.9	291.2	286.3	299.3	304.3	291.8	295.1	303.9	284.4	
食物繊維	g	15.0	9.1	13.8	13.6	12.8	13.7	13.2	15.2	18.0	17.0	15.5	18.4	16.5	
水溶性	g	3.4	2.3	3.4	3.2	3.0	3.2	3.0	3.5	4.0	3.8	3.5	4.1	3.7	
不溶性	g	11.0	6.6	10.0	10.0	9.3	10.0	9.6	11.2	13.3	12.6	11.4	13.6	12.2	
ビタミンA	μgRE* ¹	626	432	642	724	554	577	567	638	725	639	631	708	577	
ビタミンD	μg	8.4	3.4	6.7	6.6	7.5	6.9	7.1	9.3	10.5	10.3	9.0	10.5	10.3	
ビタミンE	mg* ²	8.1	4.7	6.8	7.6	7.4	7.3	6.9	9.0	8.6	10.0	8.5	9.4	10.3	
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg* ²	6.9	4.6	6.7	7.4	6.8	7.0	6.5	7.3	7.7	6.9	7.1	7.6	6.6	
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg* ²	1.2	0.0	0.2	0.1	0.6	0.3	0.4	1.7	0.9	3.1	1.4	1.9	3.7	
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg* ²	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
ビタミンK	μg	240	134	179	205	215	212	205	263	312	269	255	309	256	
ビタミンB ₁	mg	1.47	0.60	0.99	1.11	1.24	1.01	1.03	1.76	1.67	2.19	1.59	1.91	2.30	
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.91	0.59	0.95	1.07	0.99	0.91	0.87	0.95	0.94	0.85	0.91	0.93	0.81	
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.54	0.00	0.01	0.03	0.25	0.10	0.16	0.81	0.64	1.34	0.66	0.90	1.49	
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.02	0.08	0.00	
ビタミンB ₂	mg	1.40	0.83	1.39	1.32	1.38	1.21	1.26	1.54	1.47	1.62	1.44	1.63	1.50	
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.21	0.83	1.34	1.28	1.19	1.12	1.10	1.27	1.29	1.22	1.21	1.29	1.17	
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.19	0.00	0.04	0.03	0.19	0.08	0.16	0.27	0.15	0.40	0.23	0.32	0.33	
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.03	0.00	
ナイアシン	mgNE* ³	16.1	7.8	12.7	15.1	15.8	15.8	16.7	17.9	18.8	16.3	17.0	17.8	15.5	
ビタミンB ₆	mg	1.62	0.71	1.21	1.23	1.49	1.29	1.33	1.76	1.87	2.21	1.74	2.01	2.20	
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.22	0.70	1.11	1.19	1.11	1.14	1.14	1.29	1.42	1.29	1.26	1.39	1.24	
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.39	0.00	0.10	0.03	0.38	0.13	0.18	0.46	0.43	0.91	0.47	0.59	0.95	
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.02	0.00	
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	3.5	6.0	6.4	6.6	7.0	6.5	8.4	9.3	8.3	7.9	9.0	7.6	
葉酸	μg	312	166	251	274	264	286	276	333	385	356	329	383	344	
パントテン酸	mg	5.74	4.10	6.34	6.31	5.59	5.52	5.34	5.85	6.16	5.73	5.75	6.08	5.56	
ビタミンC	mg	106	54	84	88	78	86	79	108	134	143	112	150	139	
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	97	53	76	74	70	78	75	98	124	132	103	136	129	
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	6	0	4	2	7	6	3	7	6	12	7	11	9	
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	1	5	12	1	1	1	3	3	0	2	3	0	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	6.0	9.6	10.9	11.4	11.3	11.3	12.4	13.0	11.4	11.9	12.5	11.1	
カリウム	mg	2,374	1,531	2,309	2,223	2,063	2,181	2,141	2,466	2,778	2,588	2,438	2,793	2,499	
カルシウム	mg	524	437	693	517	449	453	431	514	584	550	511	590	527	
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	520	432	689	516	447	451	429	511	579	544	507	584	520	
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	0	1	0	2	2	1	3	2	2	2	2	2	
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	5	3	0	0	1	1	1	3	4	2	3	4	
マグネシウム	mg	258	154	237	239	232	242	245	275	304	273	268	297	261	
リン	mg	1,051	713	1,127	1,117	1,022	1,001	995	1,093	1,150	1,039	1,059	1,121	1,000	
鉄	mg	8.1	4.7	7.4	7.9	7.6	7.7	7.7	8.6	9.4	8.7	8.4	9.4	8.3	
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.1	4.6	7.3	7.9	7.6	7.7	7.5	8.5	9.3	8.6	8.4	9.2	8.3	
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	
亜鉛	mg	8.8	5.6	9.0	10.4	9.3	8.9	8.6	9.1	9.2	8.3	8.9	9.0	7.9	
銅	mg	1.26	0.73	1.14	1.30	1.23	1.22	1.20	1.33	1.41	1.31	1.30	1.39	1.26	
脂肪エネルギー比率* ⁴	%	24.1	27.4	28.6	27.5	26.8	25.6	24.1	23.7	22.0	20.9	23.3	21.6	20.6	
炭水化物エネルギー比率* ⁴	%	61.4	58.9	57.0	58.5	58.9	60.4	61.7	61.9	63.1	64.3	62.2	63.5	64.7	
動物性たんばく質比率* ⁴	%	51.8	53.4	56.5	55.3	53.5	51.7	52.3	51.7	50.2	49.1	51.0	49.8	48.6	

^{*1} RE：レチノール当量 ^{*2} α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない ^{*3} NE：ナイアシン当量^{*4} これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 1 表の 2 栄養素等摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別)

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	年齢(歳)											
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数		4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487
エネルギー	kcal	607	393	527	693	647	643	590	599	538	541	589	537	534
たんぱく質	g	25.1	14.3	19.7	24.4	29.4	24.7	23.5	24.8	25.1	23.9	25.2	24.9	23.3
うち動物性	g	19.9	10.7	15.5	20.7	24.2	19.3	18.7	20.6	21.0	18.7	20.3	20.4	18.5
脂質	g	24.8	17.6	22.6	29.5	29.4	25.5	23.8	24.9	21.2	20.8	24.3	21.3	20.9
うち動物性	g	16.8	10.3	15.7	20.0	20.5	16.6	16.4	17.7	15.2	14.1	16.6	14.8	14.1
コレステロール	mg	206	132	179	217	239	214	202	218	214	178	209	195	177
炭水化物	g	90.7	56.6	78.4	108.3	91.4	91.0	87.5	94.5	81.6	88.1	88.7	86.1	84.7
食物繊維	g	7.1	3.9	4.9	5.8	6.0	6.2	6.0	6.5	8.0	7.7	7.3	8.1	7.8
水溶性	g	1.8	1.1	1.4	1.6	2.0	1.9	1.7	1.6	1.9	2.0	1.9	1.8	2.2
不溶性	g	5.3	2.9	3.6	4.2	4.2	4.5	4.3	5.0	6.3	5.8	5.5	6.5	5.8
ビタミンA	μgRE* ¹	1,100	326	828	1,729	1,103	1,105	1,015	1,105	1,294	981	1,110	1,053	722
ビタミンD	μg	9.4	3.5	6.4	7.8	9.2	8.7	7.9	9.8	10.4	10.9	9.9	10.8	11.1
ビタミンE	mg* ²	14.8	2.3	3.5	4.2	7.5	4.5	4.8	18.1	10.9	26.8	16.3	15.8	31.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg* ²	3.4	2.2	2.7	3.4	3.3	3.6	3.1	3.2	3.5	3.9	3.5	3.7	4.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg* ²	14.4	0.0	2.3	1.9	6.6	2.7	3.7	17.7	10.5	26.4	15.8	15.3	31.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg* ²	0.4	1.0	0.2	1.6	0.0	0.0	0.3	0.2	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
ビタミンK	μg	194	113	117	139	182	159	152	201	238	210	203	239	207
ビタミンB ₁	mg	5.22	0.23	0.39	0.58	2.53	0.76	1.49	6.04	5.50	8.95	5.74	7.62	8.81
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.42	0.23	0.37	0.50	0.52	0.41	0.42	0.42	0.41	0.38	0.42	0.40	0.38
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	5.13	0.00	0.04	0.23	2.46	0.63	1.42	5.98	5.12	8.95	5.65	7.34	8.81
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.87	0.03	0.10	0.19	0.04	0.05	0.02	0.05	2.06	0.03	0.96	2.11	0.03
ビタミンB ₂	mg	1.78	0.33	0.58	0.60	2.38	0.72	1.52	2.17	1.13	2.71	1.95	2.57	1.97
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	0.56	0.33	0.49	0.57	0.72	0.56	0.49	0.61	0.54	0.52	0.57	0.54	0.49
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	1.65	0.00	0.30	0.22	2.15	0.49	1.44	2.01	0.88	2.62	1.81	2.47	1.83
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.20	0.00	0.04	0.11	0.00	0.00	0.02	0.06	0.47	0.02	0.22	0.48	0.00
ナイアシン	mgNE* ³	8.4	3.5	5.0	5.9	8.4	6.9	8.2	9.1	9.1	8.9	8.6	8.7	8.8
ビタミンB ₆	mg	3.50	0.27	0.83	0.54	3.30	0.92	1.58	3.54	3.55	5.91	3.84	4.89	5.62
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	0.52	0.27	0.38	0.49	0.50	0.47	0.44	0.53	0.58	0.53	0.53	0.53	0.55
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	3.44	0.00	0.74	0.23	3.22	0.78	1.51	3.44	3.53	5.87	3.79	4.86	5.58
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.20	0.08	0.07	0.12	0.00	0.30	0.01	0.06	0.40	0.02	0.22	0.41	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	8.4	3.3	5.6	8.4	9.1	8.9	7.1	9.4	9.8	7.8	8.8	9.2	7.1
葉酸	μg	185	66	119	207	174	185	154	187	209	177	189	190	165
パントテン酸	mg	2.13	1.40	1.75	2.41	2.38	2.20	1.87	2.15	2.14	2.06	2.13	2.01	2.07
ビタミンC	mg	104	35	86	126	88	79	71	107	111	123	106	128	116
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	75	30	49	58	59	58	59	72	81	92	79	88	94
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	55	1	28	23	64	50	35	55	56	77	59	77	62
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	44	21	64	112	9	19	8	58	49	2	34	50	2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.7	2.4	3.3	3.8	4.7	4.4	4.3	4.7	5.0	4.7	4.7	4.8	4.7
カリウム	mg	930	526	665	908	864	816	779	913	1,002	976	948	992	985
カルシウム	mg	266	211	252	257	284	236	228	248	273	269	264	277	262
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	261	204	248	257	283	234	221	243	266	262	259	269	253
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	25	0	13	5	23	16	23	44	18	27	27	22	31
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	23	32	24	0	4	12	13	16	34	28	23	31	31
マグネシウム	mg	97	54	65	82	89	88	85	91	106	98	98	103	94
リン	mg	360	237	292	356	417	347	329	354	364	351	362	364	339
鉄	mg	3.4	1.7	2.5	3.1	3.4	3.2	3.5	3.2	3.6	3.5	3.5	3.7	3.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	3.3	1.7	2.3	3.1	3.4	3.1	2.7	3.2	3.5	3.3	3.3	3.5	3.2
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.9	0.0	0.1	0.0	0.2	0.3	2.1	0.6	0.9	0.7	1.0	1.2	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.4	0.4	0.7	0.0	0.0	0.2	0.5	0.1	0.3	0.6	0.4	0.5	0.7
亜鉛	mg	3.2	1.7	2.8	3.4	3.8	3.2	2.9	3.3	3.2	3.0	3.2	3.2	2.8
銅	mg	0.49	0.24	0.33	0.40	0.66	0.45	0.44	0.58	0.45	0.45	0.50	0.46	0.43
脂肪エネルギー比率* ⁴	%	7.2	6.7	5.7	6.9	7.1	7.0	7.0	7.3	6.3	6.8	7.1	6.5	6.9
炭水化物エネルギー比率* ⁴	%	8.1	7.4	6.1	7.8	8.1	8.0	7.9	8.5	7.3	8.0	8.1	7.7	8.1
動物性たんぱく質比率* ⁴	%	13.6	12.1	10.7	13.8	14.1	14.0	12.7	14.1	13.4	14.1	13.8	13.1	14.7

第 1 表の 3 栄養素等摂取量 平均値（女，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上				
対象者数		4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681	
エネルギー	kcal	1,682	1,176	1,794	1,780	1,652	1,657	1,721	1,771	1,759	1,612	1,695	1,724	1,565	
たんぱく質	g	62.5	41.9	65.4	64.3	59.9	58.6	62.2	67.5	68.0	60.7	63.3	66.7	58.2	
うち動物性	g	32.7	23.3	37.3	36.4	32.3	30.1	32.3	35.2	35.3	30.3	32.7	34.3	28.7	
脂質	g	48.5	37.3	59.5	57.8	52.9	51.2	52.9	51.1	47.1	39.8	47.8	45.1	37.6	
うち動物性	g	23.7	19.0	32.1	29.6	25.2	23.8	25.2	24.6	23.1	19.4	23.0	22.2	18.3	
コレステロール	mg	285	201	318	363	300	277	295	308	289	254	284	278	244	
炭水化物	g	241.3	165.4	243.2	243.4	225.9	230.0	238.2	251.2	258.8	247.8	245.1	257.4	243.3	
食物繊維	g	14.5	8.3	12.8	12.4	12.5	12.6	13.2	15.8	17.3	15.7	15.0	17.2	14.9	
水溶性	g	3.3	2.1	3.2	2.9	2.9	3.0	3.0	3.5	3.8	3.5	3.4	3.7	3.3	
不溶性	g	10.6	6.0	9.2	9.1	9.1	9.2	9.7	11.7	12.7	11.7	11.0	12.7	11.1	
ビタミンA	μgRE*1	571	381	532	691	601	472	493	606	707	550	579	650	543	
ビタミンD	μg	7.3	4.0	6.3	7.2	5.2	5.3	6.4	8.3	9.4	8.4	7.6	9.3	8.2	
ビタミンE	mg*2	9.0	4.2	6.2	6.3	7.6	7.9	9.4	11.3	9.6	9.9	9.6	10.7	9.6	
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg*2	6.5	4.2	5.9	6.2	6.3	6.3	6.4	7.1	7.2	6.2	6.6	7.0	6.0	
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg*2	2.5	0.0	0.3	0.1	1.3	1.6	3.0	4.2	2.3	3.7	2.9	3.7	3.6	
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg*2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
ビタミンK	μg	228	117	164	175	187	202	209	260	291	243	241	277	234	
ビタミンB1	mg	1.57	0.55	0.85	0.81	1.58	1.11	1.37	1.51	1.62	2.49	1.71	2.31	2.39	
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.54	0.83	0.79	0.77	0.73	0.78	0.83	0.82	0.73	0.78	0.80	0.69	
__ビタミンB1(補助食品：再掲)	mg	0.79	0.00	0.00	0.01	0.80	0.37	0.58	0.67	0.80	1.75	0.93	1.51	1.68	
__ビタミンB1(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.01	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02	
ビタミンB2	mg	1.42	0.77	1.22	1.11	1.82	1.22	1.41	1.50	1.49	1.54	1.49	1.78	1.34	
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)	mg	1.08	0.76	1.18	1.09	1.00	0.97	1.04	1.16	1.18	1.08	1.09	1.17	1.04	
__ビタミンB2(補助食品：再掲)	mg	0.34	0.00	0.03	0.02	0.81	0.25	0.37	0.34	0.31	0.46	0.40	0.61	0.29	
__ビタミンB2(強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	
ナイアシン	mgNE*3	13.2	7.4	11.1	12.0	12.2	12.5	13.8	15.2	15.1	12.9	13.8	14.7	12.2	
ビタミンB6	mg	1.87	0.66	1.02	1.03	1.78	1.20	1.63	1.89	1.93	2.97	2.03	2.93	2.53	
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)	mg	1.05	0.65	0.96	0.99	0.95	0.93	1.01	1.16	1.22	1.09	1.08	1.21	1.04	
__ビタミンB6(補助食品：再掲)	mg	0.81	0.01	0.06	0.04	0.82	0.26	0.62	0.73	0.71	1.86	0.94	1.72	1.47	
__ビタミンB6(強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.02	
ビタミンB12	μg	6.1	3.7	5.0	5.8	5.3	4.8	5.6	6.8	8.0	6.3	6.4	7.7	6.1	
葉酸	μg	294	157	227	259	250	247	263	326	363	328	308	359	318	
パントテン酸	mg	5.01	3.64	5.60	5.12	4.66	4.56	4.83	5.33	5.48	4.93	5.03	5.36	4.78	
ビタミンC	mg	130	52	79	85	109	103	100	158	171	151	140	172	138	
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	103	50	72	75	75	74	80	117	137	128	110	137	122	
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	22	0	3	3	30	19	19	34	29	21	25	30	14	
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	5	2	4	6	5	10	1	7	5	2	5	5	2	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.8	5.8	8.5	9.4	9.2	9.1	9.8	10.8	10.7	10.1	10.1	10.7	9.9	
カリウム	mg	2,210	1,388	2,056	1,930	1,855	1,909	2,078	2,433	2,605	2,345	2,277	2,570	2,246	
カルシウム	mg	501	396	614	443	408	428	457	528	564	519	499	558	502	
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	492	394	610	437	397	420	452	518	556	505	490	549	486	
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	5	1	1	4	7	4	3	8	3	8	6	5	9	
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	1	4	2	3	3	3	1	4	5	4	4	7	
マグネシウム	mg	231	142	210	206	197	204	226	258	268	240	239	266	230	
リン	mg	906	643	995	909	826	829	886	973	994	893	913	976	858	
鉄	mg	7.5	4.5	6.5	7.1	7.5	6.7	7.2	8.2	8.7	7.8	7.8	8.6	7.6	
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	4.4	6.4	6.9	6.5	6.4	7.0	8.0	8.5	7.7	7.6	8.4	7.5	
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	
亜鉛	mg	7.3	5.0	7.8	7.8	7.1	7.0	7.3	7.7	7.8	7.0	7.3	7.6	6.8	
銅	mg	1.08	0.66	1.01	1.02	0.97	0.99	1.04	1.18	1.21	1.13	1.11	1.20	1.10	
脂肪エネルギー比率*4	%	25.5	27.9	29.5	29.0	28.3	27.3	27.0	25.6	23.8	21.8	24.9	23.2	21.3	
炭水化物エネルギー比率*4	%	59.6	58.0	55.8	56.4	57.2	58.4	58.4	59.1	60.7	63.1	60.1	61.3	63.9	
動物性たんぱく質比率*4	%	50.4	53.2	56.2	55.4	51.4	49.5	50.1	50.4	49.9	47.8	49.5	49.5	47.1	

^{*1} RE：レチノール当量 ^{*2} α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミン E は含んでいない ^{*3} NE：ナイアシン当量^{*4} これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 1 表の 3 栄養素等摂取量 標準偏差（女，年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上				
対象者数		4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681	
エネルギー	kcal	468	339	451	433	474	470	475	468	454	426	461	450	419	
たんぱく質	g	20.8	15.3	17.9	17.3	21.6	18.9	19.1	22.2	20.5	20.4	20.8	21.5	19.5	
うち動物性	g	16.2	11.8	13.6	14.0	17.8	14.6	15.4	17.7	16.7	15.7	16.4	17.1	14.9	
脂質	g	21.5	16.1	21.8	21.3	22.3	21.5	23.9	21.4	19.4	18.0	21.2	18.8	17.4	
うち動物性	g	13.7	9.9	14.5	14.2	14.0	12.8	15.3	14.1	13.3	11.8	13.5	12.7	11.3	
コレステロール	mg	177	134	174	169	186	168	178	185	179	168	178	176	171	
炭水化物	g	70.9	46.1	66.7	66.6	66.7	70.1	66.9	69.8	71.6	69.2	70.2	71.5	69.0	
食物繊維	g	6.9	3.8	5.2	5.2	5.4	5.8	5.8	7.5	7.1	7.4	7.0	7.8	6.5	
水溶性	g	1.6	1.2	1.4	1.3	1.5	1.6	1.4	1.6	1.8	1.8	1.7	1.8	1.7	
不溶性	g	5.3	2.8	3.8	3.9	4.1	4.3	4.2	6.2	5.2	5.8	5.4	6.1	4.9	
ビタミンA	μgRE* ¹	869	269	427	1,643	1,338	576	516	830	1,155	657	870	1,108	618	
ビタミンD	μg	8.5	4.5	6.3	8.4	7.3	6.5	7.9	8.8	10.3	9.1	8.8	10.2	9.2	
ビタミンE	mg* ²	21.0	2.2	3.8	2.8	16.9	16.6	24.9	30.7	15.7	24.1	22.7	19.7	26.6	
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg* ²	3.4	2.2	2.6	2.6	3.4	3.6	3.1	3.4	3.8	3.3	3.5	3.7	3.4	
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg* ²	20.6	0.0	2.9	0.7	16.4	16.2	24.6	30.5	14.9	23.8	22.3	19.0	26.4	
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg* ²	0.4	0.0	0.1	0.0	0.3	0.6	0.5	0.1	0.5	0.1	0.4	0.5	0.2	
ビタミンK	μg	183	106	117	113	158	171	165	196	204	189	189	200	185	
ビタミンB ₁	mg	6.70	0.26	0.31	0.33	8.54	4.10	4.89	5.87	5.88	10.34	7.26	8.96	10.15	
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.34	0.25	0.29	0.31	0.33	0.32	0.36	0.35	0.33	0.33	0.34	0.34	0.31	
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	6.69	0.05	0.03	0.11	8.52	4.10	4.88	5.84	5.86	10.33	7.24	8.95	10.14	
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.17	0.04	0.09	0.05	0.08	0.14	0.07	0.09	0.04	0.33	0.18	0.05	0.40	
ビタミンB ₂	mg	3.23	0.36	0.52	0.51	8.39	2.18	2.88	2.43	2.03	3.03	3.50	3.66	1.76	
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	0.48	0.36	0.46	0.47	0.53	0.43	0.47	0.49	0.50	0.44	0.48	0.48	0.43	
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	3.20	0.05	0.25	0.20	8.40	2.14	2.84	2.38	1.94	2.97	3.46	3.60	1.67	
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.09	0.00	0.01	0.00	0.07	0.05	0.06	0.10	0.02	0.15	0.10	0.05	0.18	
ナイアシン	mgNE* ³	6.6	4.0	4.6	5.1	6.0	5.7	6.6	7.2	6.9	6.4	6.7	6.9	6.1	
ビタミンB ₆	mg	6.76	0.33	0.68	0.54	8.50	2.18	5.04	6.30	4.93	10.96	7.31	10.47	8.75	
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	0.45	0.33	0.35	0.38	0.41	0.39	0.42	0.45	0.47	0.45	0.45	0.46	0.43	
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	6.73	0.06	0.59	0.40	8.49	2.13	5.02	6.26	4.91	10.94	7.29	10.46	8.72	
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.15	0.01	0.01	0.05	0.09	0.15	0.06	0.10	0.05	0.27	0.16	0.02	0.33	
ビタミンB ₁₂	μg	6.7	4.2	4.3	7.5	6.4	4.9	6.6	7.2	8.5	6.3	6.9	8.7	6.0	
葉酸	μg	154	71	95	177	144	125	126	149	174	149	154	179	140	
パントテン酸	mg	1.80	1.43	1.64	1.66	1.72	1.69	1.66	1.81	1.89	1.76	1.80	1.87	1.75	
ビタミンC	mg	217	37	81	85	257	195	144	341	229	165	231	206	135	
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	77	32	53	54	54	53	55	78	84	88	79	85	87	
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	190	5	24	28	234	142	133	322	205	133	205	179	94	
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	64	17	57	62	76	122	19	66	61	30	66	49	27	
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.1	2.5	3.0	3.4	3.6	3.5	3.7	4.3	4.2	4.3	4.1	4.4	4.3	
カリウム	mg	884	528	715	696	709	740	808	897	915	897	892	931	870	
カルシウム	mg	256	186	233	210	224	222	226	270	280	257	259	287	256	
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	245	186	229	203	203	214	221	261	269	239	247	276	230	
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	49	17	6	32	54	37	36	66	35	65	52	45	75	
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	33	8	22	29	49	32	24	15	34	45	35	32	52	
マグネシウム	mg	89	56	70	67	71	75	85	93	90	89	89	93	85	
リン	mg	310	240	281	262	290	283	288	327	310	306	310	323	294	
鉄	mg	5.6	2.4	2.4	3.0	15.9	3.0	2.9	3.6	5.3	3.0	6.0	5.4	2.9	
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	3.0	2.3	2.3	2.5	2.8	2.6	2.7	3.1	3.2	2.9	3.0	3.2	2.8	
__鉄(補助食品：再掲)	mg	4.7	0.4	0.1	0.3	15.7	1.3	0.6	1.7	4.2	0.3	5.1	4.3	0.2	
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.6	0.8	0.7	1.9	0.7	0.7	0.6	0.4	0.2	0.5	0.5	0.5	0.5	
亜鉛	mg	2.6	1.8	2.3	2.3	2.7	2.4	2.4	2.9	2.6	2.5	2.6	2.7	2.4	
銅	mg	0.39	0.24	0.33	0.29	0.34	0.37	0.35	0.45	0.39	0.38	0.40	0.40	0.37	
脂肪エネルギー比率* ⁴	%	7.4	7.0	6.5	6.8	7.1	7.2	7.3	6.9	6.6	7.0	7.3	6.7	7.0	
炭水化物エネルギー比率* ⁴	%	8.3	8.2	7.3	7.5	8.0	8.1	8.1	7.9	7.7	8.3	8.3	7.8	8.4	
動物性たんぱく質比率* ⁴	%	13.7	13.3	10.3	11.4	14.5	14.2	13.7	13.3	13.1	14.3	13.9	13.3	14.7	

第2表の1 栄養素等摂取量 平均値（総数、年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別		総 数	年 齢(歳)											
			1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上	(再掲) 20-49歳	
対象者数		9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877	2,784	
エネルギー		kcal	1,867	1,006	1,284	1,651	1,873	2,178	2,152	1,898	1,879	1,960	1,766	1,880
たんぱく質		g	68.1	35.3	44.9	59.3	68.7	77.4	74.5	68.4	66.3	73.4	65.7	66.7
うち動物性		g	36.1	19.1	24.9	34.0	39.3	44.0	42.8	37.7	35.0	38.5	33.2	35.5
脂質		g	52.1	30.1	40.3	54.7	59.7	71.1	68.4	58.9	55.0	52.1	42.6	55.9
うち動物性		g	25.9	16.4	20.1	28.8	32.1	38.3	35.4	29.5	26.5	25.6	21.3	27.1
コレステロール		mg	307	163	219	273	323	391	407	336	308	319	273	314
炭水化物		g	264.6	146.2	182.0	225.2	259.0	298.7	299.2	261.1	259.6	276.7	267.2	259.3
食物繊維		g	14.7	7.3	8.9	11.4	13.4	14.3	13.0	12.7	13.2	16.7	16.3	13.0
水溶性		g	3.4	1.8	2.2	2.9	3.3	3.5	3.0	3.0	3.0	3.7	3.6	3.0
不溶性		g	10.8	5.2	6.4	8.2	9.6	10.4	9.5	9.2	9.6	12.3	12.1	9.5
ビタミンA		μgRE*1	597	367	411	491	573	663	645	616	524	672	589	538
ビタミンD		μg	7.8	3.4	3.8	5.2	6.3	7.3	6.8	6.4	6.4	9.4	9.2	6.4
ビタミンE		mg*2	8.6	3.6	4.5	5.5	6.5	7.3	7.2	7.4	7.9	9.6	10.0	7.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)		mg*2	6.7	3.6	4.5	5.5	6.2	6.9	7.0	6.6	6.5	7.3	6.5	6.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)		mg*2	1.9	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.1	0.8	1.4	2.3	3.4	1.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)		mg*2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK		μg	234	104	126	152	173	186	190	199	207	282	254	205
ビタミンB1		mg	1.52	0.49	0.57	0.79	0.90	1.03	0.97	1.35	1.14	1.63	2.36	1.21
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)		mg	0.83	0.48	0.56	0.76	0.87	1.00	0.93	0.89	0.82	0.88	0.78	0.83
__ビタミンB1(補助食品：再掲)		mg	0.67	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.46	0.31	0.73	1.57	0.37
__ビタミンB1(強化食品：再掲)		mg	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.03	0.02	0.00	0.01	0.02	0.01	0.01
ビタミンB2		mg	1.41	0.65	0.82	1.13	1.30	1.38	1.23	1.55	1.28	1.50	1.58	1.36
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)		mg	1.14	0.65	0.82	1.11	1.26	1.34	1.19	1.11	1.05	1.22	1.14	1.06
__ビタミンB2(補助食品：再掲)		mg	0.27	0.00	0.00	0.02	0.04	0.04	0.03	0.44	0.22	0.27	0.43	0.30
__ビタミンB2(強化食品：再掲)		mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00
ナイアシン		mgNE*3	14.6	6.2	7.7	10.1	11.6	13.4	13.5	13.9	14.6	16.6	14.4	14.4
ビタミンB6		mg	1.75	0.58	0.69	0.95	1.09	1.23	1.15	1.56	1.36	1.87	2.63	1.43
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)		mg	1.13	0.58	0.68	0.89	1.01	1.14	1.10	1.04	1.05	1.27	1.18	1.04
__ビタミンB6(補助食品：再掲)		mg	0.61	0.00	0.01	0.06	0.08	0.09	0.04	0.52	0.30	0.59	1.44	0.38
__ビタミンB6(強化食品：再掲)		mg	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01
ビタミンB12		μg	6.8	3.0	3.7	5.0	5.3	5.9	5.6	6.1	5.9	8.1	7.2	5.9
葉酸		μg	302	137	165	202	237	265	261	260	267	353	341	265
パントテン酸		mg	5.35	3.16	3.94	5.24	5.97	6.39	5.83	5.18	5.04	5.69	5.28	5.05
ビタミンC		mg	118	48	55	72	77	89	89	92	93	145	148	93
__ビタミンC(通常の食品：再掲)		mg	100	47	53	65	71	80	76	72	77	121	129	76
__ビタミンC(補助食品：再掲)		mg	15	0	0	2	4	4	3	16	12	20	17	14
__ビタミンC(強化食品：再掲)		mg	3	1	1	6	2	5	11	3	3	5	1	3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)		g	10.5	4.9	5.9	7.8	9.0	10.1	10.2	10.2	10.3	11.6	10.7	10.3
カリウム		mg	2,287	1,225	1,484	1,926	2,188	2,322	2,092	1,972	2,070	2,577	2,452	2,041
カルシウム		mg	511	345	422	599	678	646	484	435	442	549	533	438
__カルシウム(通常の食品：再掲)		mg	505	342	419	596	674	641	480	429	437	543	522	433
__カルシウム(補助食品：再掲)		mg	4	0	1	0	1	1	3	4	3	4	6	3
__カルシウム(強化食品：再掲)		mg	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	5	2
マグネシウム		mg	244	126	149	194	225	240	224	215	228	276	255	225
リン		mg	974	549	692	928	1,062	1,135	1,031	931	923	1,048	957	922
鉄		mg	7.8	3.9	4.7	5.9	6.8	7.7	7.5	7.5	7.3	8.7	8.2	7.3
__鉄(通常の食品：再掲)		mg	7.7	3.9	4.5	5.8	6.7	7.6	7.4	7.1	7.1	8.6	8.1	7.1
__鉄(補助食品：再掲)		mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.1	0.0	0.2
__鉄(強化食品：再掲)		mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0
亜鉛		mg	8.0	4.2	5.4	7.0	8.2	9.6	9.3	8.3	7.9	8.4	7.6	8.0
銅		mg	1.16	0.57	0.71	0.91	1.06	1.20	1.19	1.10	1.10	1.28	1.21	1.10
脂肪エネルギー比率*4		%	24.9	26.4	27.7	29.4	28.6	29.1	28.5	27.6	26.1	23.8	21.4	26.5
炭水化物エネルギー比率*4		%	60.4	59.8	58.2	56.2	56.6	56.6	57.4	58.0	59.6	61.1	63.7	59.2
動物性たんぱく質比率*4		%	51.0	51.0	54.0	56.5	56.5	55.5	56.0	52.6	50.8	50.5	48.4	51.2

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

^{*4} これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 2 表の 1 栄養素等摂取量 標準偏差（総数、年齢階級別（再掲））

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	年齢(歳)										
			1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上	(再掲) 20-49歳
対象者数		9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877	2,784
エネルギー	kcal	572	301	324	380	435	549	674	613	582	554	511	589
たんぱく質	g	23.7	13.8	13.3	15.4	16.5	21.4	23.1	26.4	22.5	23.8	22.7	23.7
うち動物性	g	18.4	10.6	10.7	11.9	13.1	17.2	18.4	21.3	17.5	19.2	17.4	18.7
脂質	g	23.4	13.3	15.8	18.5	19.1	25.3	27.7	26.4	23.9	21.9	19.5	24.6
うち動物性	g	15.4	9.0	10.1	11.9	13.1	17.9	18.9	17.6	15.4	15.1	13.0	16.1
コレステロール	mg	193	123	134	149	152	198	198	213	192	200	174	198
炭水化物	g	84.5	44.1	47.7	55.5	68.8	80.8	104.1	87.9	83.5	82.3	81.1	84.2
食物繊維	g	7.0	3.7	3.7	4.4	5.0	5.2	5.7	5.6	6.0	7.4	7.6	5.9
水溶性	g	1.7	1.3	1.0	1.3	1.3	1.6	1.6	1.7	1.6	1.7	1.9	1.7
不溶性	g	5.3	2.7	2.8	3.3	3.6	3.9	4.2	4.1	4.3	5.8	5.8	4.3
ビタミンA	μgRE ^{*1}	984	269	288	384	462	937	1,136	1,471	828	1,111	817	946
ビタミンD	μg	9.0	3.9	4.1	4.9	6.2	7.1	8.1	8.3	7.8	9.9	10.0	7.9
ビタミンE	mg ^{*2}	18.4	2.1	2.3	2.4	3.8	4.1	3.6	12.3	15.7	20.2	25.3	15.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg ^{*2}	3.4	2.1	2.1	2.4	2.6	2.7	3.1	3.3	3.4	3.5	3.6	3.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg ^{*2}	18.0	0.0	0.0	0.0	2.8	3.3	1.8	11.7	15.3	19.8	25.0	14.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg ^{*2}	0.4	0.0	0.9	0.1	0.2	0.0	0.0	0.8	0.4	0.3	0.1	0.4
ビタミンK	μg	188	92	106	117	122	116	124	166	162	212	199	165
ビタミンB ₁	mg	6.05	0.27	0.22	0.28	0.33	0.40	0.48	5.92	3.39	5.82	9.75	4.35
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.38	0.27	0.21	0.26	0.31	0.39	0.40	0.46	0.38	0.38	0.36	0.40
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	6.01	0.00	0.05	0.03	0.04	0.03	0.16	5.90	3.37	5.70	9.74	4.33
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.61	0.03	0.02	0.09	0.09	0.09	0.17	0.06	0.08	1.04	0.24	0.08
ビタミンB ₂	mg	2.66	0.36	0.33	0.48	0.52	0.60	0.55	5.80	2.03	1.99	2.89	3.61
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	0.52	0.36	0.33	0.44	0.43	0.53	0.50	0.63	0.49	0.54	0.48	0.53
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	2.59	0.00	0.05	0.22	0.27	0.29	0.23	5.78	1.98	1.88	2.82	3.58
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.15	0.00	0.00	0.01	0.03	0.04	0.10	0.05	0.04	0.24	0.11	0.05
ナイアシン	mgNE ^{*3}	7.6	3.9	3.4	4.1	4.5	5.3	5.5	7.3	7.1	8.2	7.8	7.2
ビタミンB ₆	mg	5.48	0.38	0.26	0.61	0.75	0.82	0.59	6.05	2.95	4.77	9.09	4.16
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	0.49	0.38	0.25	0.30	0.33	0.42	0.45	0.46	0.44	0.52	0.50	0.44
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	5.45	0.00	0.06	0.55	0.65	0.71	0.37	6.03	2.91	4.74	9.07	4.13
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.17	0.01	0.08	0.08	0.02	0.02	0.12	0.06	0.17	0.21	0.20	0.15
ビタミンB ₁₂	μg	7.6	3.6	3.9	4.5	4.2	5.8	6.2	8.3	7.0	8.8	7.1	7.2
葉酸	μg	169	66	65	83	92	130	146	178	148	182	163	151
パントテン酸	mg	1.99	1.39	1.33	1.51	1.63	1.85	2.07	2.16	1.89	2.02	1.94	1.95
ビタミンC	mg	174	33	36	78	57	99	121	184	136	225	148	153
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	76	33	31	44	43	59	56	56	56	81	90	56
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	143	0	5	20	27	27	24	162	105	200	112	126
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	56	7	15	64	26	73	107	55	65	59	22	63
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.4	2.3	2.3	2.7	3.0	3.4	3.6	4.3	4.1	4.6	4.6	4.1
カリウム	mg	909	521	506	624	668	729	842	795	792	942	940	793
カルシウム	mg	261	192	195	231	240	257	238	253	228	271	262	235
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	253	188	191	228	236	252	234	246	222	262	250	229
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	40	0	17	5	6	14	27	39	30	44	52	33
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	29	16	22	25	18	28	24	33	22	27	38	26
マグネシウム	mg	93	59	51	61	67	68	80	80	85	97	95	84
リン	mg	342	228	226	261	269	312	329	366	319	345	335	333
鉄	mg	4.8	2.5	1.9	2.2	2.4	2.5	3.0	10.9	3.2	4.1	3.2	6.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	3.2	2.5	1.8	2.1	2.2	2.4	2.7	3.1	2.8	3.3	3.1	2.9
__鉄(補助食品：再掲)	mg	3.5	0.0	0.4	0.1	0.1	0.0	0.2	10.5	1.3	2.5	0.5	5.8
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.5	0.3	0.8	0.6	0.6	0.7	1.6	0.4	0.5	0.3	0.6	0.5
亜鉛	mg	3.0	1.5	1.6	1.8	2.2	3.0	3.2	3.4	2.8	3.1	2.8	3.0
銅	mg	0.45	0.21	0.23	0.29	0.32	0.32	0.40	0.51	0.42	0.47	0.42	0.45
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	7.3	7.6	6.8	6.0	5.8	6.4	6.9	7.1	7.2	6.9	6.9	7.2
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	8.2	8.7	7.8	6.7	6.5	6.8	7.5	8.1	8.2	8.0	8.2	8.2
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	13.7	14.2	12.3	10.6	10.0	11.1	12.1	14.3	13.7	13.5	14.2	13.9

第2表の2 栄養素等摂取量 平均値（男，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別		総 数	年 齢 (歳)											
			1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上	(再掲) 20-49歳	
対象者数		4,269	48	117	140	126	140	122	405	974	1,369	828	1,311	
エネルギー		kcal	2,077	1,066	1,362	1,735	1,998	2,339	2,515	2,135	2,095	2,190	1,962	2,105
たんぱく質		g	74.5	36.5	46.9	61.5	72.7	82.7	86.2	76.0	73.1	79.9	72.1	73.9
うち動物性		g	40.0	19.8	25.9	34.8	41.6	47.7	50.3	42.3	39.3	42.3	36.9	40.1
脂質		g	56.2	31.8	42.2	57.3	62.9	74.1	79.4	64.2	58.4	55.8	46.2	59.9
うち動物性		g	28.4	17.4	21.1	29.7	34.1	40.3	41.5	33.3	28.7	27.8	23.6	29.9
コレステロール		mg	333	175	229	282	336	411	455	365	334	344	296	342
炭水化物		g	291.2	155.4	194.6	237.8	278.6	325.3	350.5	295.9	288.7	302.0	291.8	290.0
食物繊維		g	15.0	7.4	9.3	11.7	14.3	14.8	14.0	12.8	13.4	16.8	17.0	13.2
水溶性		g	3.4	1.8	2.3	2.9	3.5	3.6	3.3	3.0	3.1	3.8	3.8	3.1
不溶性		g	11.0	5.3	6.7	8.4	10.3	10.8	10.3	9.3	9.8	12.4	12.6	9.6
ビタミンA		μgRE* ¹	626	379	445	527	636	712	642	607	572	686	639	567
ビタミンD		μg	8.4	3.1	3.5	5.4	6.0	7.9	7.0	7.2	7.0	9.9	10.3	7.1
ビタミンE		mg* ²	8.1	3.7	4.8	5.7	7.1	7.3	8.1	7.3	7.1	8.8	10.0	7.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)		mg* ²	6.9	3.7	4.7	5.7	6.6	7.3	7.8	6.8	6.8	7.5	6.9	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)		mg* ²	1.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.2	0.5	0.4	1.2	3.1	0.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)		mg* ²	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK		μg	240	116	132	158	192	184	217	210	208	290	269	210
ビタミンB ₁		mg	1.47	0.48	0.61	0.81	0.98	1.11	1.13	1.21	1.02	1.71	2.19	1.08
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)		mg	0.91	0.47	0.61	0.79	0.93	1.07	1.09	1.00	0.89	0.95	0.85	0.91
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)		mg	0.54	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.21	0.13	0.72	1.34	0.16
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)		mg	0.02	0.01	0.00	0.02	0.03	0.04	0.02	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00
ビタミンB ₂		mg	1.40	0.65	0.85	1.14	1.40	1.50	1.35	1.36	1.24	1.50	1.62	1.27
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)		mg	1.21	0.65	0.85	1.14	1.35	1.43	1.30	1.20	1.11	1.28	1.22	1.13
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)		mg	0.19	0.00	0.00	0.00	0.05	0.07	0.03	0.16	0.12	0.20	0.40	0.14
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)		mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00
ナイアシン		mgNE* ³	16.1	6.0	7.9	10.6	12.0	14.6	15.5	15.6	16.2	18.4	16.3	16.1
ビタミンB ₆		mg	1.62	0.57	0.72	0.94	1.18	1.40	1.29	1.43	1.31	1.82	2.21	1.36
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)		mg	1.22	0.57	0.71	0.93	1.08	1.24	1.25	1.11	1.14	1.36	1.29	1.14
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)		mg	0.39	0.00	0.00	0.00	0.10	0.16	0.03	0.32	0.16	0.44	0.91	0.21
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)		mg	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₁₂		μg	7.5	3.0	3.5	5.3	5.6	6.4	6.0	6.7	6.7	8.9	8.3	6.7
葉酸		μg	312	136	171	209	258	270	275	266	281	361	356	277
パントテン酸		mg	5.74	3.29	4.16	5.42	6.39	6.81	6.63	5.61	5.43	6.02	5.73	5.47
ビタミンC		mg	106	45	54	72	81	94	96	77	82	122	143	81
__ビタミンC(通常の食品：再掲)		mg	97	45	54	69	74	79	79	69	77	112	132	75
__ビタミンC(補助食品：再掲)		mg	6	0	0	0	6	6	3	6	5	6	12	5
__ビタミンC(強化食品：再掲)		mg	2	0	0	3	2	9	14	2	1	3	0	1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)		g	11.4	5.0	6.0	8.2	9.5	10.6	11.0	11.3	11.3	12.7	11.4	11.3
カリウム		mg	2,374	1,265	1,549	1,999	2,348	2,444	2,324	2,060	2,160	2,638	2,588	2,135
カルシウム		mg	524	360	442	610	745	678	535	455	442	553	550	444
__カルシウム(通常の食品：再掲)		mg	520	356	438	607	740	674	535	453	440	548	544	442
__カルシウム(補助食品：再掲)		mg	2	0	0	1	0	2	0	2	1	2	2	2
__カルシウム(強化食品：再掲)		mg	2	4	4	3	5	3	0	0	1	2	4	1
マグネシウム		mg	258	128	155	204	239	253	248	230	244	291	273	241
リン		mg	1,051	571	727	962	1,132	1,208	1,175	1,021	998	1,125	1,039	1,004
鉄		mg	8.1	3.9	4.7	6.2	7.4	8.0	8.1	7.5	7.7	9.0	8.7	7.7
__鉄(通常の食品：再掲)		mg	8.1	3.9	4.6	6.1	7.3	7.9	8.1	7.5	7.6	9.0	8.6	7.6
__鉄(補助食品：再掲)		mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1
__鉄(強化食品：再掲)		mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
亜鉛		mg	8.8	4.4	5.7	7.3	8.8	10.3	10.9	9.4	8.7	9.2	8.3	8.9
銅		mg	1.26	0.60	0.74	0.94	1.12	1.28	1.36	1.23	1.21	1.37	1.31	1.22
脂肪エネルギー比率* ⁴		%	24.1	26.2	27.3	29.4	28.2	28.1	28.3	26.7	24.8	22.8	20.9	25.3
炭水化物エネルギー比率* ⁴		%	61.4	60.2	58.8	56.3	57.1	57.7	57.8	59.1	61.0	62.5	64.3	60.5
動物性たんぱく質比率* ⁴		%	51.8	51.5	54.1	55.7	56.9	56.1	56.9	53.3	52.0	50.9	49.1	52.4

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 2 表の 2 栄養素等摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別 (再掲))

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	年齢(歳)											
			1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上	(再掲) 20-49歳	
対象者数		4,269	48	117	140	126	140	122	405	974	1,369	828	1,311	
エネルギー		kcal	607	311	343	390	414	573	676	648	617	566	541	625
たんぱく質		g	25.1	12.8	13.0	15.6	14.5	22.4	22.5	28.8	24.1	24.9	23.9	25.6
うち動物性		g	19.9	10.2	10.7	12.3	11.5	18.5	19.6	23.8	19.0	20.8	18.7	20.5
脂質		g	24.8	14.1	16.3	18.4	17.5	26.9	29.5	28.9	24.8	23.0	20.8	26.2
うち動物性		g	16.8	9.1	10.2	12.4	12.5	18.9	20.7	20.0	16.5	16.4	14.1	17.7
コレステロール		mg	206	115	140	159	143	198	211	235	208	216	178	216
炭水化物		g	90.7	46.6	50.6	58.8	67.9	80.2	108.0	93.5	89.2	87.6	88.1	89.8
食物繊維		g	7.1	3.1	3.9	4.1	5.0	5.0	5.9	5.9	6.1	7.5	7.7	6.1
水溶性		g	1.8	0.8	1.2	1.2	1.3	1.6	1.7	1.9	1.8	1.8	2.0	1.8
不溶性		g	5.3	2.2	2.9	3.1	3.6	3.6	4.3	4.2	4.4	5.9	5.8	4.4
ビタミンA		μgRE*1	1,100	288	316	458	567	1,158	554	1,525	1,059	1,213	981	1,070
ビタミンD		μg	9.4	3.3	3.6	5.1	5.3	7.7	8.2	8.9	8.3	10.1	10.9	8.5
ビタミンE		mg*2	14.8	2.1	2.4	2.5	4.6	2.7	4.0	7.1	4.6	14.6	26.8	5.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)		mg*2	3.4	2.1	2.1	2.5	2.7	2.7	3.3	3.3	3.4	3.4	3.9	3.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)		mg*2	14.4	0.0	0.0	0.0	3.9	0.3	2.4	6.0	3.2	14.2	26.4	4.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)		mg*2	0.4	0.0	1.3	0.0	0.3	0.0	0.0	1.1	0.2	0.1	0.0	0.2
ビタミンK		μg	194	92	113	115	128	110	137	176	156	224	210	163
ビタミンB1		mg	5.22	0.20	0.23	0.28	0.32	0.45	0.52	2.33	1.19	5.75	8.95	1.65
__ビタミンB1(通常の食品：再掲)		mg	0.42	0.19	0.22	0.26	0.31	0.45	0.42	0.54	0.42	0.41	0.38	0.45
__ビタミンB1(補助食品：再掲)		mg	5.13	0.00	0.00	0.00	0.05	0.04	0.19	2.25	1.11	5.52	8.95	1.57
__ビタミンB1(強化食品：再掲)		mg	0.87	0.04	0.03	0.08	0.09	0.10	0.24	0.04	0.03	1.53	0.03	0.04
ビタミンB2		mg	1.78	0.28	0.34	0.38	0.53	0.69	0.53	2.19	1.20	1.68	2.71	1.59
__ビタミンB2(通常の食品：再掲)		mg	0.56	0.28	0.34	0.38	0.43	0.58	0.49	0.72	0.53	0.57	0.52	0.58
__ビタミンB2(補助食品：再掲)		mg	1.65	0.00	0.00	0.00	0.32	0.39	0.22	1.97	1.08	1.50	2.62	1.44
__ビタミンB2(強化食品：再掲)		mg	0.20	0.00	0.00	0.01	0.04	0.05	0.14	0.00	0.01	0.35	0.02	0.01
ナイアシン		mgNE*3	8.4	3.4	3.2	4.1	4.2	5.6	5.5	8.1	7.6	9.1	8.9	7.8
ビタミンB6		mg	3.50	0.25	0.27	0.31	0.80	1.04	0.54	3.02	1.30	3.54	5.91	2.01
__ビタミンB6(通常の食品：再掲)		mg	0.52	0.25	0.25	0.29	0.30	0.44	0.47	0.50	0.46	0.56	0.53	0.47
__ビタミンB6(補助食品：再掲)		mg	3.44	0.00	0.00	0.00	0.75	0.96	0.23	2.94	1.21	3.49	5.87	1.94
__ビタミンB6(強化食品：再掲)		mg	0.20	0.01	0.11	0.11	0.03	0.03	0.15	0.00	0.21	0.30	0.02	0.18
ビタミンB12		μg	8.4	4.6	2.9	4.7	4.6	6.6	5.7	9.6	8.0	9.6	7.8	8.3
葉酸		μg	185	54	67	87	101	144	120	202	170	201	177	171
パントテン酸		mg	2.13	1.19	1.34	1.53	1.61	1.82	2.14	2.44	2.04	2.15	2.06	2.13
ビタミンC		mg	104	28	31	57	54	118	143	87	75	110	123	78
__ビタミンC(通常の食品：再掲)		mg	75	28	31	51	35	54	59	58	59	78	92	59
__ビタミンC(補助食品：再掲)		mg	55	0	1	0	32	34	28	59	43	56	77	49
__ビタミンC(強化食品：再掲)		mg	44	0	0	27	25	100	131	29	14	53	2	13
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)		g	4.7	2.3	2.3	2.8	3.1	3.5	3.6	4.6	4.3	4.9	4.7	4.4
カリウム		mg	930	481	517	610	632	669	910	866	797	975	976	815
カルシウム		mg	266	180	220	230	252	257	253	280	232	264	269	246
__カルシウム(通常の食品：再掲)		mg	261	170	213	230	246	253	253	280	228	258	262	243
__カルシウム(補助食品：再掲)		mg	25	0	0	6	0	19	0	21	20	33	27	21
__カルシウム(強化食品：再掲)		mg	23	20	30	26	24	30	0	4	13	28	28	11
マグネシウム		mg	97	47	53	60	61	65	83	88	86	101	98	87
リン		mg	360	206	232	267	249	308	330	410	337	360	351	359
鉄		mg	3.4	1.7	1.6	2.2	2.3	2.5	2.7	3.4	3.4	3.5	3.5	3.4
__鉄(通常の食品：再掲)		mg	3.3	1.7	1.6	2.1	2.2	2.4	2.7	3.4	2.9	3.4	3.3	3.1
__鉄(補助食品：再掲)		mg	0.9	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	1.5	0.8	0.7	1.3
__鉄(強化食品：再掲)		mg	0.4	0.1	0.5	0.5	0.7	0.7	0.0	0.0	0.4	0.2	0.6	0.3
亜鉛		mg	3.2	1.4	1.6	1.8	2.1	3.3	3.3	3.7	3.0	3.3	3.0	3.3
銅		mg	0.49	0.20	0.23	0.26	0.30	0.32	0.41	0.62	0.45	0.51	0.45	0.51
脂肪エネルギー比率*4		%	7.2	7.7	6.5	5.6	5.2	6.1	6.6	7.2	7.0	6.8	6.8	7.1
炭水化物エネルギー比率*4		%	8.1	8.6	7.2	6.1	5.5	6.5	7.5	8.1	8.0	7.9	8.0	8.0
動物性たんぱく質比率*4		%	13.6	13.2	12.4	10.8	9.3	11.6	12.7	14.3	13.4	13.7	14.1	13.6

第2表の3 栄養素等摂取量 平均値（女，年齢階級別〈再掲〉）

1人1日当たり

栄養素等別		総 数	年 齢 (歳)										
			1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上	(再掲) 20-49歳
対象者数		4,860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049	1,473
エネルギー	kcal	1,682	966	1,199	1,559	1,749	1,994	1,776	1,669	1,688	1,764	1,612	1,679
たんぱく質	g	62.5	34.4	42.8	56.8	64.7	71.3	62.4	61.0	60.4	67.8	60.7	60.2
うち動物性	g	32.7	18.6	23.8	33.2	36.9	39.8	35.1	33.2	31.2	35.2	30.3	31.5
脂質	g	48.5	29.0	38.2	51.9	56.6	67.5	57.0	53.7	52.0	49.0	39.8	52.2
うち動物性	g	23.7	15.8	19.1	27.9	30.2	36.0	29.1	25.9	24.5	23.8	19.4	24.7
コレステロール	mg	285	154	208	264	309	368	358	309	285	298	254	289
炭水化物	g	241.3	140.1	168.1	211.5	239.4	268.1	246.2	227.3	234.0	255.2	247.8	232.0
食物繊維	g	14.5	7.2	8.5	11.0	12.5	13.8	11.9	12.6	12.9	16.6	15.7	12.8
水溶性	g	3.3	1.8	2.1	2.8	3.0	3.4	2.7	3.0	3.0	3.7	3.5	3.0
不溶性	g	10.6	5.1	6.1	7.9	9.0	10.0	8.7	9.2	9.4	12.2	11.7	9.3
ビタミンA	μgRE* ¹	571	359	375	453	511	608	649	624	482	660	550	512
ビタミンD	μg	7.3	3.6	4.1	5.1	6.5	6.7	6.5	5.6	5.9	8.8	8.4	5.7
ビタミンE	mg* ²	9.0	3.6	4.3	5.2	5.8	7.2	6.3	7.5	8.6	10.4	9.9	8.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg* ²	6.5	3.6	4.3	5.1	5.8	6.5	6.2	6.3	6.3	7.2	6.2	6.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg* ²	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	1.1	2.3	3.2	3.7	2.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg* ²	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	228	95	119	145	154	189	163	189	205	276	243	201
ビタミンB ₁	mg	1.57	0.49	0.53	0.76	0.82	0.93	0.80	1.49	1.24	1.57	2.49	1.32
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.49	0.52	0.73	0.80	0.91	0.77	0.78	0.75	0.82	0.73	0.76
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.79	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.70	0.48	0.74	1.75	0.56
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.03	0.02	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.42	0.65	0.78	1.12	1.20	1.25	1.10	1.73	1.31	1.50	1.54	1.44
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.08	0.65	0.78	1.07	1.18	1.23	1.07	1.02	1.00	1.17	1.08	1.00
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.34	0.00	0.01	0.05	0.02	0.02	0.03	0.71	0.31	0.32	0.46	0.43
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
ナイアシン	mgNE* ³	13.2	6.4	7.5	9.5	11.2	11.9	11.5	12.3	13.1	15.1	12.9	12.9
ビタミンB ₆	mg	1.87	0.59	0.66	0.95	0.99	1.04	1.01	1.69	1.41	1.91	2.97	1.50
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	0.59	0.64	0.84	0.95	1.04	0.95	0.97	0.97	1.19	1.09	0.96
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.81	0.00	0.01	0.12	0.05	0.00	0.05	0.72	0.43	0.72	1.86	0.53
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	6.1	2.9	3.9	4.7	5.0	5.2	5.1	5.6	5.2	7.5	6.3	5.2
葉酸	μg	294	138	159	194	217	258	247	254	255	346	328	254
パントテン酸	mg	5.01	3.08	3.69	5.03	5.55	5.90	5.00	4.75	4.70	5.41	4.93	4.69
ビタミンC	mg	130	50	55	73	72	84	82	107	102	165	151	104
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	103	48	53	60	68	82	72	76	77	128	128	77
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	22	0	1	5	2	2	2	27	19	31	21	22
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	5	1	2	8	2	0	8	4	5	6	2	5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.8	4.9	5.8	7.3	8.4	9.5	9.3	9.3	9.4	10.7	10.1	9.4
カリウム	mg	2,210	1,199	1,412	1,846	2,028	2,182	1,852	1,886	1,991	2,524	2,345	1,957
カルシウム	mg	501	336	400	588	610	609	431	415	442	547	519	434
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	492	333	397	583	608	604	423	406	435	538	505	426
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	5	0	2	0	1	0	5	6	4	6	8	4
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	3	0	4	1	5	3	3	3	3	5	3
マグネシウム	mg	231	124	143	184	210	225	198	201	215	263	240	210
リン	mg	906	535	654	889	991	1,051	882	844	857	984	893	849
鉄	mg	7.5	4.0	4.6	5.5	6.2	7.4	6.9	7.5	6.9	8.5	7.8	7.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	3.9	4.4	5.4	6.2	7.2	6.6	6.7	6.7	8.3	7.7	6.7
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.1	0.2	0.0	0.3
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1
亜鉛	mg	7.3	4.0	5.0	6.8	7.7	8.7	7.7	7.2	7.1	7.8	7.0	7.1
銅	mg	1.08	0.55	0.68	0.87	1.00	1.11	1.01	0.98	1.01	1.20	1.13	1.00
脂肪エネルギー比率* ⁴	%	25.5	26.5	28.2	29.4	29.0	30.2	28.8	28.4	27.2	24.6	21.8	27.5
炭水化物エネルギー比率* ⁴	%	59.6	59.5	57.6	56.0	56.1	55.4	57.0	56.9	58.4	59.9	63.1	58.1
動物性たんぱく質比率* ⁴	%	50.4	50.7	53.9	57.4	56.1	54.8	55.1	52.0	49.8	50.1	47.8	50.2

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

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 2 表の 3 栄養素等摂取量 標準偏差 (女, 年齢階級別 (再掲))

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	年齢(歳)											
			1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上	(再掲) 20-49歳	
対象者数		4,860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049	1,473	
エネルギー		kcal	468	290	280	348	421	458	417	475	473	460	426	474
たんぱく質		g	20.8	14.4	13.5	14.8	17.3	18.4	16.5	21.4	19.1	21.3	20.4	19.7
うち動物性		g	16.2	10.9	10.6	11.5	14.1	14.6	13.3	17.6	15.0	17.2	15.7	15.7
脂質		g	21.5	12.7	15.0	18.2	20.2	22.9	20.3	22.6	22.7	20.5	18.0	22.6
うち動物性		g	13.7	8.9	10.0	11.3	13.4	16.5	14.4	14.1	14.1	13.7	11.8	14.1
コレステロール		mg	177	127	128	139	160	196	171	185	173	182	168	177
炭水化物		g	70.9	41.6	40.1	48.4	64.3	70.1	67.2	66.6	68.7	70.8	69.2	68.2
食物繊維		g	6.9	4.1	3.4	4.7	4.9	5.4	5.3	5.3	5.8	7.3	7.4	5.7
水溶性		g	1.6	1.6	0.8	1.4	1.3	1.5	1.4	1.4	1.5	1.7	1.8	1.5
不溶性		g	5.3	3.0	2.6	3.4	3.5	4.1	3.9	4.1	4.3	5.7	5.8	4.2
ビタミンA		μgRE* ¹	869	257	250	279	314	589	1,523	1,418	547	1,017	657	820
ビタミンD		μg	8.5	4.2	4.6	4.8	7.0	6.4	8.1	7.6	7.2	9.6	9.1	7.2
ビタミンE		mg* ²	21.0	2.2	2.1	2.3	2.5	5.3	2.8	15.8	21.1	23.9	24.1	20.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)		mg* ²	3.4	2.2	2.1	2.3	2.5	2.7	2.6	3.3	3.4	3.6	3.3	3.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)		mg* ²	20.6	0.0	0.0	0.1	0.0	4.8	0.8	15.4	20.7	23.5	23.8	19.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)		mg* ²	0.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.3	0.6	0.4	0.1	0.5
ビタミンK		μg	183	91	97	120	113	123	103	155	168	201	189	166
ビタミンB ₁		mg	6.70	0.30	0.20	0.28	0.32	0.29	0.35	7.99	4.50	5.87	10.34	5.77
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)		mg	0.34	0.31	0.18	0.25	0.30	0.29	0.31	0.33	0.34	0.34	0.33	0.34
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)		mg	6.69	0.00	0.08	0.04	0.03	0.00	0.13	7.98	4.49	5.85	10.33	5.76
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)		mg	0.17	0.01	0.02	0.11	0.08	0.08	0.06	0.07	0.11	0.07	0.33	0.10
ビタミンB ₂		mg	3.23	0.40	0.33	0.57	0.50	0.46	0.54	7.85	2.55	2.23	3.03	4.73
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)		mg	0.48	0.40	0.32	0.49	0.42	0.45	0.48	0.52	0.45	0.50	0.44	0.47
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)		mg	3.20	0.00	0.08	0.32	0.21	0.12	0.23	7.87	2.51	2.16	2.97	4.72
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)		mg	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.07	0.06	0.07	0.15	0.06
ナイアシン		mgNE* ³	6.6	4.2	3.5	4.0	4.8	4.6	4.7	6.0	6.2	7.0	6.4	6.1
ビタミンB ₆		mg	6.76	0.45	0.26	0.82	0.68	0.37	0.60	7.96	3.86	5.61	10.96	5.40
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)		mg	0.45	0.45	0.25	0.30	0.35	0.37	0.37	0.41	0.41	0.46	0.45	0.41
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)		mg	6.73	0.00	0.09	0.79	0.53	0.05	0.48	7.95	3.82	5.58	10.94	5.37
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)		mg	0.15	0.01	0.00	0.00	0.01	0.02	0.06	0.09	0.11	0.07	0.27	0.11
ビタミンB ₁₂		μg	6.7	2.8	4.7	4.4	3.9	4.8	6.7	6.8	5.8	8.0	6.3	6.0
葉酸		μg	154	73	63	78	78	113	168	151	126	163	149	130
パントテン酸		mg	1.80	1.51	1.29	1.46	1.54	1.77	1.63	1.74	1.68	1.85	1.76	1.69
ビタミンC		mg	217	36	40	97	58	72	92	242	172	287	165	197
__ビタミンC(通常の食品：再掲)		mg	77	36	31	35	50	65	53	54	54	82	88	54
__ビタミンC(補助食品：再掲)		mg	190	0	7	29	20	17	19	220	138	266	133	167
__ビタミンC(強化食品：再掲)		mg	64	9	22	88	27	0	75	71	89	64	30	86
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)		g	4.1	2.3	2.2	2.5	2.8	3.2	3.5	3.6	3.6	4.2	4.3	3.6
カリウム		mg	884	548	485	632	667	771	691	710	778	910	897	764
カルシウム		mg	256	201	162	233	207	253	209	223	224	276	257	225
__カルシウム(通常の食品：再掲)		mg	245	199	163	227	206	247	199	205	218	266	239	215
__カルシウム(補助食品：再掲)		mg	49	0	24	3	9	0	39	50	37	52	65	42
__カルシウム(強化食品：再掲)		mg	33	13	3	24	9	26	34	46	28	27	45	34
マグネシウム		mg	89	66	49	61	70	69	69	70	81	91	89	79
リン		mg	310	242	213	248	272	295	254	292	287	318	306	288
鉄		mg	5.6	2.9	2.1	2.1	2.3	2.5	3.2	14.9	3.0	4.6	3.0	8.4
__鉄(通常の食品：再掲)		mg	3.0	2.9	1.9	2.0	2.2	2.3	2.5	2.7	2.7	3.1	2.9	2.7
__鉄(補助食品：再掲)		mg	4.7	0.0	0.6	0.1	0.1	0.0	0.3	14.7	1.0	3.3	0.3	7.9
__鉄(強化食品：再掲)		mg	0.6	0.4	1.0	0.7	0.4	0.8	2.2	0.6	0.6	0.3	0.5	0.6
亜鉛		mg	2.6	1.5	1.6	1.8	2.1	2.4	2.2	2.6	2.4	2.8	2.5	2.5
銅		mg	0.39	0.21	0.23	0.31	0.32	0.30	0.29	0.34	0.36	0.42	0.38	0.36
脂肪エネルギー比率* ⁴		%	7.4	7.6	7.1	6.3	6.3	6.6	7.2	7.0	7.2	6.8	7.0	7.2
炭水化物エネルギー比率* ⁴		%	8.3	8.8	8.4	7.2	7.4	7.0	7.6	7.9	8.1	7.8	8.3	8.1
動物性たんぱく質比率* ⁴		%	13.7	15.0	12.2	10.5	10.6	10.4	11.4	14.3	14.0	13.2	14.3	14.1

第3表 栄養素等摂取量 平均値（地域ブロック別）

1人1日当たり

栄養素等別		総 数	地域ブロック別											
			北海道	東 北	関東Ⅰ	関東Ⅱ	北 陸	東 海	近畿Ⅰ	近畿Ⅱ	中 国	四 国	北九州	南九州
対象者数		9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494
エネルギー	kcal	1,867	1,848	1,884	1,860	1,888	1,962	1,828	1,871	1,878	1,883	1,914	1,822	1,842
たんぱく質	g	68.1	71.6	69.9	68.1	68.3	70.2	66.5	67.9	68.0	68.1	69.3	64.7	68.7
うち動物性	g	36.1	40.2	36.7	35.9	35.0	36.4	34.8	36.2	36.5	36.0	37.6	34.7	37.8
脂質	g	52.1	51.4	49.7	53.7	50.5	53.0	51.6	53.2	50.4	51.3	51.4	52.4	51.4
うち動物性	g	25.9	26.9	25.2	26.5	24.4	25.2	25.5	26.8	25.1	25.3	26.6	26.5	25.7
コレステロール	mg	307	332	314	292	293	308	304	317	310	314	328	309	326
炭水化物	g	264.6	260.5	270.9	260.5	275.6	281.6	259.4	262.3	267.4	269.8	275.9	257.8	254.6
食物繊維	g	14.7	14.5	16.8	15.0	15.9	16.5	13.9	13.5	13.5	14.2	14.8	13.4	13.9
水溶性	g	3.4	3.3	3.9	3.4	3.6	3.7	3.2	3.1	3.0	3.2	3.1	3.0	3.2
不溶性	g	10.8	10.8	12.2	11.0	11.6	12.2	10.2	9.9	10.1	10.4	11.2	9.9	10.2
ビタミンA	μgRE ^{*1}	597	545	675	617	623	576	591	545	550	575	588	475	749
ビタミンD	μg	7.8	10.5	10.0	7.6	9.0	8.8	7.3	6.7	7.9	7.5	9.1	6.1	6.5
ビタミンE	mg ^{*2}	8.6	9.0	7.6	8.6	8.6	8.3	9.0	9.0	9.1	8.5	9.0	7.7	8.2
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg ^{*2}	6.7	7.1	7.0	6.9	6.8	7.4	6.3	6.5	6.4	6.5	6.4	6.2	6.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg ^{*2}	1.9	1.9	0.6	1.6	1.8	0.8	2.7	2.5	2.7	2.1	2.6	1.4	1.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	234	231	300	239	273	273	210	205	222	231	199	195	212
ビタミンB ₁	mg	1.52	1.89	1.30	1.63	1.78	1.01	1.71	1.47	2.17	1.43	1.13	1.39	1.02
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.87	0.84	0.86	0.88	0.86	0.81	0.81	0.81	0.80	0.82	0.79	0.81
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.67	1.02	0.46	0.76	0.89	0.12	0.85	0.66	1.32	0.62	0.30	0.59	0.20
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.05	0.00	0.04	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.41	1.53	1.44	1.40	1.57	1.24	1.37	1.43	1.46	1.45	1.27	1.44	1.38
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.14	1.15	1.16	1.16	1.22	1.12	1.10	1.11	1.03	1.13	1.15	1.10	1.18
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.27	0.38	0.28	0.24	0.35	0.12	0.25	0.32	0.41	0.31	0.13	0.34	0.18
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02
ナイアシン	mgNE ^{*3}	14.6	15.1	15.4	14.9	15.0	14.5	14.0	14.5	14.3	14.3	15.3	13.1	14.8
ビタミンB ₆	mg	1.75	2.01	1.72	1.77	2.04	1.41	1.84	1.74	2.21	2.00	1.28	1.44	1.35
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.16	1.17	1.16	1.18	1.18	1.10	1.11	1.05	1.10	1.13	1.01	1.12
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.61	0.85	0.54	0.60	0.86	0.22	0.72	0.62	1.13	0.89	0.15	0.42	0.23
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02	0.00	0.03	0.01	0.00	0.01	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	8.6	7.8	6.9	7.6	6.8	5.9	6.0	6.4	6.7	6.7	5.7	7.4
葉酸	μg	302	281	318	310	340	324	292	286	278	300	287	264	321
パントテン酸	mg	5.35	5.57	5.62	5.43	5.64	5.63	5.10	5.23	4.94	5.27	5.16	5.14	5.33
ビタミンC	mg	118	105	108	125	128	136	112	116	107	115	103	120	122
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	93	95	106	112	118	100	92	85	95	100	87	102
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	15	11	8	14	15	4	9	23	22	17	2	29	20
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	1	4	5	1	14	3	2	0	3	0	3	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	10.4	11.7	10.6	10.9	11.4	10.4	10.0	10.6	10.1	10.3	9.7	9.9
カリウム	mg	2,287	2,303	2,468	2,324	2,423	2,496	2,186	2,194	2,149	2,290	2,215	2,084	2,238
カルシウム	mg	511	498	533	511	523	536	493	505	500	537	518	501	496
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	505	496	527	504	516	529	487	500	496	529	513	492	492
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	4	2	2	4	3	3	4	3	3	5	3	8	2
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	1	5	3	4	4	3	2	2	4	3	1	2
マグネシウム	mg	244	245	257	247	253	263	235	237	237	243	239	225	241
リン	mg	974	1,018	1,013	982	992	1,015	943	954	960	978	971	921	969
鉄	mg	7.8	7.4	8.1	7.9	8.2	8.2	7.8	7.8	7.3	7.6	7.9	7.1	8.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	7.4	7.9	7.7	8.1	8.1	7.6	7.5	7.2	7.5	7.7	7.0	8.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.0	8.1	8.1	7.9	7.8	8.3	7.8	8.1	8.3	8.0	8.0	7.8	8.0
銅	mg	1.16	1.20	1.25	1.15	1.22	1.24	1.13	1.13	1.14	1.16	1.14	1.09	1.17
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	24.9	24.7	23.6	25.7	24.0	24.2	25.1	25.4	24.0	24.2	24.0	25.4	24.9
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	60.4	59.7	61.4	59.6	61.4	61.5	60.3	60.0	61.3	61.2	61.4	60.3	60.1
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	51.0	53.6	50.6	50.8	49.5	49.5	50.6	51.7	52.1	51.2	51.7	51.5	52.6

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

^{*4} これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

第 3 表 栄養素等摂取量 標準偏差 (地域ブロック別)

1 人 1 日当たり

栄養素等別		総 数	地域ブロック別											
			北海道	東 北	関東I	関東II	北 陸	東 海	近畿I	近畿II	中 国	四 国	北九州	南九州
対象者数		9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494
エネルギー	kcal	572	553	558	550	580	587	559	599	631	555	620	576	587
たんぱく質	g	23.7	26.2	22.7	22.7	22.9	25.1	23.3	24.1	23.3	22.7	25.7	22.5	27.2
うち動物性	g	18.4	22.1	18.6	17.6	17.5	19.7	17.1	18.1	17.7	17.4	20.6	17.5	22.1
脂質	g	23.4	22.4	22.0	23.6	21.8	22.7	23.6	23.7	25.0	23.6	24.7	24.5	24.1
うち動物性	g	15.4	15.5	14.7	15.5	13.8	15.2	15.7	15.2	15.8	15.1	17.8	16.4	16.1
コレステロール	mg	193	236	187	183	173	202	191	187	205	200	229	190	198
炭水化物	g	84.5	81.3	82.6	80.2	87.3	89.7	83.1	87.3	95.4	84.1	90.6	81.1	83.7
食物繊維	g	7.0	6.2	7.9	7.0	6.8	7.6	6.3	6.5	5.6	6.7	10.2	5.9	6.4
水溶性	g	1.7	1.6	2.3	1.7	1.7	1.7	1.7	1.7	1.4	1.6	1.5	1.4	2.0
不溶性	g	5.3	4.7	5.7	5.4	5.1	5.7	4.7	4.8	4.2	4.9	9.1	4.5	4.7
ビタミンA	μgRE* ¹	984	654	1,230	1,020	814	647	1,103	843	715	816	807	388	1,710
ビタミンD	μg	9.0	12.6	10.8	9.1	9.7	10.2	8.2	7.4	8.8	7.2	10.2	6.1	7.0
ビタミンE	mg* ²	18.4	12.7	6.6	12.8	13.8	10.8	25.0	22.3	22.3	22.9	36.0	9.7	20.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg* ²	3.4	4.7	3.4	3.4	3.4	4.0	3.1	3.5	3.1	3.1	3.2	3.1	3.1
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg* ²	18.0	11.9	5.7	12.2	13.3	9.9	24.8	22.0	22.1	22.7	35.8	9.2	19.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg* ²	0.4	0.0	0.4	0.6	0.1	0.0	0.6	0.3	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	188	182	228	191	204	209	161	168	162	179	177	151	196
ビタミンB ₁	mg	6.05	6.51	4.51	6.66	6.78	1.20	6.98	6.79	9.20	4.71	2.70	5.48	2.68
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.38	0.38	0.38	0.39	0.40	0.36	0.36	0.38	0.36	0.35	0.41	0.39	0.43
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	6.01	6.49	4.49	6.64	6.79	1.11	6.80	6.78	9.19	4.68	2.69	5.43	2.61
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.61	0.02	0.03	0.09	0.07	0.20	1.58	0.05	0.62	0.07	0.06	0.05	0.08
ビタミンB ₂	mg	2.66	2.88	2.17	1.82	2.39	1.49	2.10	4.76	3.02	2.03	1.00	3.52	1.61
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	0.52	0.61	0.58	0.53	0.54	0.46	0.49	0.51	0.45	0.49	0.55	0.48	0.58
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	2.59	2.76	2.09	1.72	2.34	1.38	2.01	4.75	2.98	1.92	0.83	3.46	1.41
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.15	0.00	0.01	0.07	0.03	0.04	0.24	0.03	0.23	0.09	0.00	0.05	0.45
ナイアシン	mgNE* ³	7.6	7.8	9.2	7.3	7.7	7.4	7.3	7.4	6.7	7.4	9.2	6.2	8.3
ビタミンB ₆	mg	5.48	5.73	5.00	5.15	6.41	2.57	5.54	7.60	8.04	5.24	1.07	4.18	2.63
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	0.49	0.49	0.51	0.49	0.48	0.50	0.49	0.51	0.43	0.46	0.52	0.42	0.51
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	5.45	5.72	4.98	5.12	6.37	2.49	5.47	7.60	8.02	5.14	0.97	4.16	2.55
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.17	0.00	0.01	0.08	0.00	0.11	0.33	0.03	0.49	0.10	0.00	0.28	0.06
ビタミンB ₁₂	μg	7.6	11.1	8.4	7.8	7.7	7.7	6.5	6.5	6.2	6.2	6.6	7.0	9.4
葉酸	μg	169	174	166	174	170	164	163	167	119	178	156	129	216
パントテン酸	mg	1.99	2.15	1.99	1.98	1.99	2.05	1.89	1.98	1.72	1.96	1.96	1.96	2.22
ビタミンC	mg	174	109	120	165	129	167	120	204	176	157	83	349	182
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	76	69	71	80	77	102	73	68	67	69	78	68	79
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	143	78	75	126	101	37	72	180	160	135	23	342	162
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	56	25	60	67	14	128	61	32	0	27	0	33	4
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	4.4	4.2	4.9	4.4	4.3	4.5	4.6	4.3	4.8	4.4	4.2	4.0	4.0
カリウム	mg	909	849	957	907	947	980	872	909	757	931	948	792	883
カルシウム	mg	261	240	256	268	258	258	269	257	234	253	247	267	264
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	253	236	249	258	250	253	262	249	230	243	242	257	261
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	40	13	30	40	31	26	33	35	25	63	30	77	28
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	29	24	38	26	32	40	34	28	13	33	19	11	15
マグネシウム	mg	93	90	93	93	93	98	94	96	85	89	97	86	93
リン	mg	342	366	335	339	340	356	334	337	321	325	358	330	379
鉄	mg	4.8	2.9	3.3	4.2	3.3	3.3	3.5	9.5	2.9	3.0	3.3	2.9	3.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	3.2	2.9	3.1	3.0	3.2	3.3	3.3	3.3	2.9	3.0	3.2	2.8	3.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	3.5	0.2	1.2	2.9	0.5	0.3	0.5	8.9	0.1	0.1	0.7	0.8	0.5
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.5	0.0	0.6	0.6	0.4	0.5	0.7	0.7	0.2	0.4	0.4	0.1	0.4
亜鉛	mg	3.0	3.3	2.8	2.9	2.6	3.0	2.9	3.2	3.1	2.9	3.1	3.7	3.2
銅	mg	0.45	0.79	0.45	0.42	0.41	0.44	0.43	0.45	0.39	0.42	0.39	0.44	0.43
脂肪エネルギー比率* ⁴	%	7.3	6.8	7.3	7.2	7.0	6.7	7.5	7.3	8.2	7.7	7.4	7.3	8.0
炭水化物エネルギー比率* ⁴	%	8.2	7.7	8.2	8.1	8.0	7.9	8.3	8.1	9.0	8.6	8.7	8.2	8.9
動物性たんぱく質比率* ⁴	%	13.7	14.5	13.9	13.7	13.3	13.5	13.5	13.6	12.7	12.8	13.7	13.6	14.7

第 4 表の 1 食品群別摂取量 平均値（総数，年齢階級別）

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢(歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168
総量	2,038.2	1,185.5	1,788.6	1,920.7	1,851.6	1,948.6	2,058.4	2,239.1	2,329.3	2,057.2	2,113.7	2,257.5	1,976.0
動物性食品	302.0	296.3	482.0	366.7	288.7	268.0	276.3	295.1	298.6	269.2	282.6	294.3	255.2
植物性食品	1,736.2	889.1	1,306.5	1,554.0	1,562.9	1,680.6	1,782.1	1,943.9	2,030.7	1,788.0	1,831.0	1,963.2	1,720.8
穀類	448.8	269.0	426.7	529.7	480.5	463.7	468.5	461.4	454.4	437.0	457.0	454.3	426.6
米・加工品	341.6	195.8	316.1	423.3	352.8	345.3	352.1	351.1	344.2	346.8	348.1	346.7	345.8
小麦・加工品	97.3	67.2	103.1	98.1	117.1	108.1	105.8	100.7	98.5	80.0	98.3	95.1	72.1
いも類	56.9	39.6	59.4	56.3	49.5	53.0	48.4	55.2	63.1	65.5	57.7	66.3	63.7
砂糖・甘味料類	6.7	4.1	5.3	6.6	5.6	5.7	5.8	7.4	7.9	7.6	6.9	7.6	7.6
豆類	56.2	28.5	45.8	40.1	41.7	46.2	51.5	63.2	70.3	65.9	59.5	68.4	64.3
種実類	1.8	1.1	1.7	1.5	1.2	1.2	1.6	2.1	2.6	2.0	1.9	2.5	1.6
野菜類	282.8	153.2	239.2	255.6	244.6	260.7	253.1	304.2	349.9	303.1	295.3	341.9	291.5
緑黄色野菜	93.4	51.1	72.0	79.7	76.5	82.4	77.5	100.7	119.5	107.0	98.4	120.0	101.9
その他の野菜	166.4	89.2	157.0	154.0	149.0	161.0	154.2	176.2	202.2	167.9	172.1	193.3	160.5
果実類	116.8	99.0	97.8	80.1	71.8	70.4	75.8	122.8	157.9	160.5	121.3	169.1	154.0
きのこ類	15.3	6.7	14.6	12.8	14.8	14.2	14.2	17.1	19.0	14.8	16.0	17.3	14.2
藻類	10.0	5.1	7.7	8.6	8.5	7.9	10.4	10.5	12.6	11.0	10.5	13.0	9.7
魚介類	78.5	30.8	53.8	62.0	63.6	62.7	72.7	91.5	103.0	88.4	84.1	100.4	83.9
肉類	77.7	55.5	92.8	125.7	109.2	91.9	89.7	80.3	66.1	49.4	75.2	60.0	45.0
卵類	33.6	23.6	36.3	46.9	36.2	33.0	34.1	35.2	32.2	31.2	33.2	31.5	30.6
乳類	111.2	185.5	297.9	130.6	78.3	79.1	78.6	87.0	96.3	99.5	89.0	101.5	95.2
油脂類	9.5	6.9	9.6	12.9	12.6	11.1	10.8	10.4	9.1	6.5	9.5	8.2	5.9
菓子類	26.8	30.8	38.5	34.9	24.6	24.4	26.2	26.0	24.7	24.7	25.1	23.7	24.6
嗜好飲料類	597.2	184.9	271.7	422.2	501.2	614.9	704.1	743.3	737.7	585.1	658.1	675.7	554.6
調味料・香辛料類	95.3	53.3	82.3	86.9	99.9	96.9	98.5	107.5	107.9	86.9	99.2	99.7	83.9
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	7.8	7.7	7.0	7.6	11.6	14.4	13.9	14.6	18.1	14.3	16.2	19.1

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

第 4 表の 1 食品群別摂取量 標準偏差（総数，年齢階級別）

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年 齢 (歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877	7,644	1,499	1,168
総量	729.4	349.2	538.9	646.4	704.0	709.4	715.5	726.1	744.0	674.1	728.1	711.7	644.9
動物性食品	175.5	165.2	192.8	208.9	187.1	150.4	157.4	163.1	162.0	157.8	162.0	161.8	153.9
植物性食品	690.3	295.5	480.1	576.6	632.1	654.7	666.5	682.2	699.9	629.1	678.5	667.1	601.6
穀類	182.0	104.3	150.3	218.5	207.7	189.1	183.4	183.4	173.0	163.3	180.2	172.3	155.7
米・加工品	187.1	102.3	160.7	235.5	205.0	197.1	195.7	183.6	180.7	173.3	186.2	178.4	168.8
小麦・加工品	106.0	63.8	97.0	113.9	124.8	116.8	111.5	106.3	104.1	95.5	108.0	101.9	90.7
いも類	68.8	45.2	60.0	72.9	63.8	64.8	60.6	69.4	74.3	76.0	70.2	76.7	74.3
砂糖・甘味料類	8.6	5.9	7.0	9.2	8.0	7.2	7.4	9.5	9.7	9.2	8.8	9.3	9.7
豆類	70.0	35.2	53.8	50.7	56.7	70.6	66.2	74.4	77.6	75.3	72.9	77.5	71.1
種実類	6.5	4.6	4.8	4.8	4.6	4.9	5.5	7.6	8.5	6.5	6.8	7.9	4.7
野菜類	175.5	97.5	132.5	165.2	162.4	163.2	156.1	176.3	200.0	173.9	179.1	195.4	171.4
緑黄色野菜	86.0	46.0	53.6	71.4	77.2	78.5	69.5	89.6	100.7	94.1	89.7	101.3	92.6
その他の野菜	122.2	64.1	97.4	103.4	110.2	118.7	111.7	124.0	144.2	122.3	125.9	138.8	119.4
果実類	140.5	109.9	123.0	113.5	117.2	106.0	104.4	143.5	150.5	163.1	144.2	154.7	165.0
きのこ類	25.9	10.7	21.0	20.8	25.9	25.4	24.5	29.5	30.3	24.3	27.0	27.7	23.2
藻類	19.5	10.3	13.3	17.9	20.0	16.6	19.9	20.4	22.6	20.3	20.3	22.2	17.5
魚介類	73.6	36.5	52.8	64.3	70.1	66.1	72.8	77.9	80.6	72.1	75.6	79.4	68.7
肉類	70.4	42.2	67.2	87.3	87.3	70.6	71.5	72.1	62.2	53.3	69.8	58.5	50.6
卵類	34.1	25.3	34.2	37.0	36.2	34.5	35.0	35.3	33.3	32.6	34.2	32.2	33.4
乳類	145.3	153.8	174.1	174.5	140.8	114.1	123.1	125.2	126.2	124.3	125.3	125.8	123.3
油脂類	9.2	6.0	8.2	10.2	10.8	9.4	9.5	9.9	9.2	7.5	9.4	8.9	7.2
菓子類	48.2	39.5	54.2	55.1	50.1	48.9	49.8	48.7	44.2	46.5	47.5	43.6	46.3
嗜好飲料類	500.5	199.4	330.0	399.6	474.8	490.0	545.1	533.0	529.0	427.2	505.2	467.5	405.4
調味料・香辛料類	94.3	54.6	71.0	87.2	99.2	92.9	95.0	100.9	106.4	88.4	97.5	96.0	88.0
補助栄養素・特定保健用食品	49.4	28.1	28.7	31.0	34.9	51.2	58.7	49.2	49.7	58.5	52.3	52.6	61.4

第 4 表の 2 食品群別摂取量 平均値 (男, 年齢階級別)

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢(歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487
総量	2,208.9	1,257.2	1,906.2	2,104.1	2,042.7	2,159.2	2,243.3	2,437.8	2,527.5	2,216.9	2,301.6	2,436.3	2,126.6
動物性食品	324.0	317.4	511.0	415.6	321.5	291.3	283.9	308.2	310.4	289.6	299.8	311.2	272.5
植物性食品	1,885.0	939.8	1,395.2	1,688.5	1,721.2	1,867.9	1,959.4	2,129.6	2,217.1	1,927.4	2,001.8	2,125.2	1,854.1
穀類	520.3	296.1	465.9	629.8	586.2	549.5	546.3	544.5	524.8	493.2	533.1	516.4	476.9
米・加工品	405.0	216.5	351.2	516.4	446.2	428.0	424.1	425.7	404.4	393.6	415.6	398.3	386.0
小麦・加工品	103.4	72.0	106.4	106.8	123.4	110.1	108.1	108.8	105.8	88.2	104.8	103.4	80.0
いも類	58.7	44.8	64.3	58.7	48.3	57.9	48.3	53.2	67.5	66.6	58.9	70.3	65.7
砂糖・甘味料類	6.7	4.0	6.0	7.2	5.9	5.8	5.5	7.1	8.2	7.6	6.9	7.8	7.6
豆類	58.4	28.1	46.2	42.1	43.9	51.8	50.4	64.3	76.9	68.4	62.3	72.3	67.3
種実類	1.9	1.1	1.8	1.5	1.2	1.2	1.5	2.1	2.8	2.0	2.0	2.6	1.5
野菜類	290.7	165.2	251.5	263.6	249.7	276.9	253.9	308.9	360.7	314.5	303.5	361.0	301.3
緑黄色野菜	93.3	54.9	77.3	83.3	76.1	84.7	75.0	98.6	117.4	109.1	97.7	122.5	102.7
その他の野菜	172.5	94.3	161.5	154.4	151.6	173.4	155.6	181.2	212.7	175.6	179.1	209.3	166.7
果実類	103.1	94.7	96.4	74.8	48.8	62.3	64.0	94.0	134.5	161.8	105.8	160.5	159.2
きのこ類	15.6	6.0	13.9	12.5	15.6	14.0	14.2	15.6	20.3	16.8	16.5	19.2	16.1
藻類	10.4	5.6	8.2	7.0	9.2	8.7	11.1	10.7	13.0	11.8	11.1	13.2	10.7
魚介類	87.9	30.7	56.3	66.2	74.0	73.1	84.7	101.9	116.7	100.4	95.7	111.6	96.0
肉類	89.9	58.3	100.0	149.5	127.3	110.2	101.3	94.1	75.2	56.3	87.5	67.7	51.6
卵類	35.8	24.8	38.4	47.4	39.7	36.5	35.5	37.6	34.4	32.8	35.5	32.8	32.9
乳類	109.3	202.6	315.0	151.0	79.1	70.5	61.3	73.6	83.1	99.6	80.1	98.2	91.6
油脂類	10.6	7.7	10.2	14.5	14.5	12.4	11.7	11.9	9.8	6.9	10.5	9.1	6.1
菓子類	23.8	33.9	38.6	34.6	18.5	18.6	19.2	20.4	21.3	24.9	21.0	22.0	25.9
嗜好飲料類	666.4	191.4	297.6	441.0	561.0	685.7	807.5	861.7	841.7	641.1	744.9	746.8	606.9
調味料・香辛料類	105.9	53.9	88.2	94.7	111.8	112.4	112.1	121.5	121.0	94.1	111.4	109.4	88.4
補助栄養素・特定保健用食品	13.5	8.1	7.7	8.0	8.1	11.8	14.8	14.6	15.5	18.3	14.7	15.5	21.1

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

第 4 表の 2 食品群別摂取量 標準偏差 (男, 年齢階級別)

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢(歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3,508	717	487
総量	792.2	354.4	578.1	707.4	757.4	789.6	798.0	793.6	801.0	712.9	789.4	744.3	688.1
動物性食品	187.1	172.4	197.6	238.8	211.6	161.1	159.9	169.4	165.8	166.3	170.4	169.3	160.7
植物性食品	756.9	297.6	527.1	632.8	668.7	729.9	749.4	751.4	762.6	670.1	740.7	703.5	644.7
穀類	198.4	114.0	163.9	231.8	219.6	200.4	197.1	196.8	180.8	176.1	193.5	181.5	166.7
米・加工品	207.9	105.9	169.2	261.6	219.4	216.6	215.7	203.8	195.4	193.1	205.2	195.1	187.8
小麦・加工品	115.2	71.1	103.2	123.2	136.5	128.9	121.8	114.6	114.1	103.4	117.7	109.2	100.1
いも類	71.1	47.1	64.9	79.0	63.7	72.3	58.5	70.0	80.0	76.0	72.4	80.9	73.8
砂糖・甘味料類	8.7	6.6	7.9	9.7	8.2	7.5	6.9	9.6	9.7	9.3	8.9	9.4	9.9
豆類	73.1	34.5	52.4	54.7	56.8	81.0	68.2	73.6	84.0	78.3	76.8	80.4	73.7
種実類	7.3	5.0	5.3	4.3	5.1	5.7	5.9	8.7	10.3	7.0	7.7	8.4	4.4
野菜類	182.8	100.6	142.0	178.0	164.2	168.5	159.9	179.0	217.6	180.6	187.0	210.2	179.6
緑黄色野菜	87.9	49.2	55.8	75.8	80.7	78.8	66.9	91.4	107.0	96.8	92.1	108.8	95.1
その他の野菜	128.2	63.8	103.2	106.7	113.4	128.0	113.9	124.0	157.3	128.8	132.7	148.5	127.3
果実類	136.0	103.0	116.3	112.8	96.6	111.3	100.6	134.7	142.7	165.2	140.5	153.6	168.6
きのこ類	26.9	10.5	20.9	20.5	27.5	25.0	27.2	26.2	33.2	27.1	28.2	29.6	26.4
藻類	20.4	11.8	13.9	17.9	22.1	18.2	19.3	20.6	23.6	22.2	21.4	23.5	19.3
魚介類	80.9	36.7	52.7	72.9	73.8	74.3	82.7	83.8	89.8	79.6	83.3	85.7	78.1
肉類	78.8	42.3	73.2	99.0	101.7	77.7	77.2	81.3	68.5	57.2	78.1	62.3	55.9
卵類	36.0	24.6	34.7	39.8	38.9	37.8	37.3	39.0	34.6	32.5	36.2	32.5	33.3
乳類	155.1	165.9	179.3	198.4	160.4	113.3	117.7	125.0	122.9	130.7	127.8	128.8	126.5
油脂類	9.7	6.4	8.5	10.9	12.1	9.9	9.4	10.2	9.4	7.8	9.9	9.7	7.1
菓子類	48.6	44.4	52.6	58.8	46.0	48.2	47.7	48.7	44.2	48.9	47.4	44.2	49.0
嗜好飲料類	573.4	199.5	391.3	424.1	511.8	556.6	647.8	625.6	602.3	468.1	579.5	511.7	440.1
調味料・香辛料類	103.8	56.8	78.3	89.9	107.9	109.4	103.7	110.9	116.6	96.0	107.8	101.9	94.2
補助栄養素・特定保健用食品	51.3	29.3	29.1	36.6	35.7	50.8	60.4	56.7	56.5	55.8	54.6	51.9	61.6

第 4 表の 3 食品群別摂取量 平均値（女，年齢階級別）

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上					
対象者数	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681		
総量	1,888.2	1,118.0	1,660.4	1,715.8	1,675.7	1,772.1	1,887.6	2,077.2	2,155.3	1,931.1	1,954.2	2,093.5	1,868.3		
動物性食品	282.6	276.5	450.5	312.2	258.5	248.5	269.3	284.5	288.2	253.1	268.0	278.8	242.9		
植物性食品	1,605.6	841.5	1,210.0	1,403.6	1,417.2	1,523.6	1,618.4	1,792.7	1,867.2	1,678.0	1,686.2	1,814.8	1,625.4		
穀類	386.0	243.6	384.0	418.0	383.1	391.8	396.5	393.8	392.5	392.7	392.4	397.4	390.6		
米・加工品	285.8	176.4	277.9	319.3	266.8	276.0	285.5	290.4	291.3	309.8	290.8	299.3	317.0		
小麦・加工品	91.8	62.6	99.4	88.4	111.2	106.4	103.6	94.1	92.0	73.5	92.9	87.4	66.5		
いも類	55.4	34.7	54.1	53.7	50.6	48.9	48.5	56.8	59.3	64.6	56.6	62.7	62.3		
砂糖・甘味料類	6.6	4.3	4.5	5.9	5.4	5.5	6.1	7.7	7.7	7.6	6.9	7.4	7.7		
豆類	54.3	28.8	45.3	37.9	39.7	41.6	52.6	62.2	64.5	64.0	57.1	64.9	62.2		
種実類	1.8	1.0	1.5	1.6	1.1	1.2	1.6	2.1	2.4	1.9	1.8	2.4	1.7		
野菜類	275.9	141.9	225.8	246.7	240.0	247.1	252.4	300.4	340.5	294.1	288.2	324.4	284.4		
緑黄色野菜	93.5	47.6	66.2	75.6	76.9	80.5	79.8	102.5	121.3	105.3	98.9	117.6	101.4		
その他の野菜	161.1	84.5	152.1	153.6	146.6	150.7	153.0	172.1	192.9	161.8	166.1	178.6	156.0		
果実類	128.8	103.0	99.4	86.0	93.1	77.2	86.6	146.3	178.4	159.5	134.4	177.0	150.3		
きのこ類	15.0	7.3	15.3	13.1	14.1	14.4	14.3	18.3	17.9	13.3	15.5	15.6	12.9		
藻類	9.6	4.7	7.1	10.4	7.9	7.3	9.8	10.3	12.3	10.3	10.0	12.9	8.9		
魚介類	70.2	31.0	51.0	57.4	54.1	54.1	61.6	83.1	90.9	78.9	74.3	90.0	75.3		
肉類	66.9	52.9	84.8	99.2	92.6	76.6	79.0	69.1	58.2	44.0	64.8	53.0	40.3		
卵類	31.6	22.4	34.1	46.4	32.9	30.1	32.9	33.2	30.2	30.0	31.3	30.4	29.0		
乳類	112.9	169.3	279.2	107.9	77.6	86.3	94.6	98.0	107.9	99.5	96.6	104.6	97.7		
油脂類	8.6	6.0	9.0	11.2	10.9	9.9	10.0	9.1	8.4	6.2	8.6	7.4	5.8		
菓子類	29.4	28.0	38.3	35.2	30.2	29.3	32.7	30.5	27.6	24.5	28.5	25.2	23.7		
嗜好飲料類	536.4	178.9	243.4	401.1	446.1	555.5	608.5	646.9	646.3	540.9	584.6	610.5	517.2		
調味料・香辛料類	85.9	52.7	75.8	78.3	88.8	84.0	85.9	96.2	96.4	81.2	88.8	90.9	80.8		
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	7.5	7.7	5.9	7.3	11.4	14.2	13.4	13.8	17.9	13.9	16.8	17.6		

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

第 4 表の 3 食品群別摂取量 標準偏差（女，年齢階級別）

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年 齢 (歳)											
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049	4,136	782	681
総量	632.5	331.1	460.4	498.0	600.2	578.7	580.2	621.1	641.8	613.4	629.3	638.1	589.5
動物性食品	162.1	155.9	182.5	152.4	155.7	137.9	154.9	157.1	157.9	148.8	153.0	153.2	147.8
植物性食品	596.3	286.1	401.9	464.0	558.8	536.7	529.8	578.0	593.9	571.5	583.1	594.8	549.8
穀類	138.7	87.2	120.5	132.4	136.7	144.2	134.6	139.0	139.1	137.0	138.4	141.3	136.5
米・加工品	145.5	95.0	141.5	143.6	145.2	147.0	146.6	138.4	147.9	145.8	145.7	146.5	147.3
小麦・加工品	96.9	56.0	89.7	102.2	112.8	105.7	101.0	98.7	94.0	88.3	98.7	94.2	82.9
いも類	66.6	42.9	53.7	65.6	63.9	57.5	62.6	69.0	68.8	76.0	68.4	72.5	74.7
砂糖・甘味料類	8.5	5.3	5.9	8.6	7.7	7.0	7.8	9.3	9.7	9.2	8.8	9.3	9.5
豆類	67.1	35.9	55.4	45.8	56.6	60.1	64.4	75.1	71.0	72.8	69.5	74.6	69.1
種実類	5.6	4.2	4.1	5.4	4.1	4.2	5.0	6.5	6.7	6.2	5.8	7.5	4.9
野菜類	168.6	93.2	120.2	149.6	160.8	157.5	152.7	174.1	182.7	167.9	171.8	179.0	165.1
緑黄色野菜	84.3	42.6	50.4	66.2	73.8	78.4	71.7	88.0	94.7	92.0	87.6	93.9	90.8
その他の野菜	116.3	64.1	90.6	99.9	107.3	109.4	109.7	123.9	131.0	116.5	119.5	127.6	113.4
果実類	143.3	116.1	130.1	114.3	130.0	101.1	106.8	146.2	154.2	161.6	146.0	155.3	162.5
きのこ類	25.0	10.8	21.2	21.2	24.3	25.7	21.8	32.0	27.5	21.7	25.9	25.7	20.5
藻類	18.6	8.6	12.6	17.8	17.8	15.2	20.5	20.2	21.7	18.6	19.4	21.0	16.1
魚介類	65.3	36.3	52.9	53.0	65.3	57.0	60.3	71.7	69.4	64.1	66.8	71.7	59.7
肉類	59.9	42.1	59.0	62.3	67.5	60.0	64.1	61.5	54.9	49.5	60.0	53.9	45.9
卵類	32.3	26.0	33.5	33.7	33.2	31.1	32.7	31.9	31.9	32.7	32.2	31.9	33.4
乳類	136.2	139.9	166.5	140.4	120.1	114.4	125.9	124.3	128.0	119.1	122.6	123.0	121.0
油脂類	8.7	5.5	7.8	9.1	9.1	8.9	9.6	9.4	9.0	7.2	8.9	8.1	7.2
菓子類	47.7	34.1	55.9	50.8	53.0	49.0	50.8	48.2	44.0	44.5	47.4	43.0	44.2
嗜好飲料類	417.1	199.5	244.0	370.4	431.4	417.6	406.7	419.9	435.4	386.4	418.4	412.6	374.5
調味料・香辛料類	84.0	52.7	61.6	83.6	89.3	74.1	84.4	90.3	95.1	81.5	86.4	89.5	83.2
補助栄養素・特定保健用食品	47.7	26.9	28.4	23.4	34.3	51.6	57.2	42.1	42.8	60.6	50.4	53.3	61.2

第 5 表の 1 食品群別摂取量 平均値（総数，年齢階級別〈再掲〉）
1 人 1 日当たり（g）

食品群別	総 数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
対象者数	9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877
総量	2,038.2	1,012.8	1,193.6	1,534.6	1,747.0	1,980.9	1,943.6	1,855.0	2,003.3	2,287.9	2,057.2
動物性食品	302.0	252.5	296.5	433.0	496.1	483.2	375.9	297.4	272.1	297.0	269.2
植物性食品	1,736.2	760.3	897.0	1,101.6	1,250.9	1,497.7	1,567.6	1,557.6	1,731.2	1,990.9	1,788.0
穀類	448.8	211.4	274.9	343.5	408.1	504.2	548.4	482.2	466.1	457.6	437.0
米・加工品	341.6	148.0	202.6	249.4	296.7	383.5	448.4	355.8	348.7	347.4	346.8
小麦・加工品	97.3	58.3	65.5	87.3	102.8	114.2	92.6	115.9	107.0	99.5	80.0
いも類	56.9	33.0	39.1	54.7	59.6	61.5	58.3	50.0	50.7	59.5	65.5
砂糖・甘味料類	6.7	2.5	4.4	4.8	5.4	5.9	6.4	5.8	5.7	7.7	7.6
豆類	56.2	26.7	27.4	38.3	45.2	50.6	36.8	42.4	48.9	67.0	65.9
種実類	1.8	0.6	1.1	1.4	1.6	2.0	1.6	1.2	1.4	2.4	2.0
野菜類	282.8	125.7	153.5	201.9	235.5	267.5	251.5	247.4	256.9	329.0	303.1
緑黄色野菜	93.4	47.0	51.1	59.1	74.6	78.4	78.9	77.2	80.0	110.9	107.0
その他の野菜	166.4	66.3	88.8	133.3	151.3	177.3	150.0	150.9	157.7	190.3	167.9
果実類	116.8	100.2	99.3	98.7	92.0	102.1	74.3	74.7	73.1	141.8	160.5
きのこ類	15.3	5.8	7.2	10.3	14.4	16.7	12.5	14.6	14.2	18.1	14.8
藻類	10.0	5.0	5.0	5.8	9.5	7.3	8.8	8.5	9.2	11.6	11.0
魚介類	78.5	23.9	33.1	43.6	55.4	57.0	60.7	63.8	67.7	97.7	88.4
肉類	77.7	40.6	57.3	74.9	81.6	115.8	127.2	111.2	90.8	72.6	49.4
卵類	33.6	18.6	24.6	28.2	35.0	43.6	50.2	36.8	33.6	33.5	31.2
乳類	111.2	168.4	180.6	284.8	323.0	265.5	136.4	84.2	78.9	92.1	99.5
油脂類	9.5	4.7	7.1	8.7	9.5	10.7	13.7	12.4	10.9	9.7	6.5
菓子類	26.8	23.7	31.9	40.0	36.0	39.4	32.9	26.7	25.3	25.3	24.7
嗜好飲料類	597.2	168.4	185.3	212.2	249.3	335.3	433.1	486.5	659.3	740.2	585.1
調味料・香辛料類	95.3	46.6	53.6	74.9	78.6	87.4	81.1	99.7	97.7	107.7	86.9
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	6.7	8.1	7.8	7.2	8.3	9.9	6.7	13.0	14.3	18.1

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

第 5 表の 1 食品群別摂取量 標準偏差（総数，年齢階級別〈再掲〉）
1 人 1 日当たり（g）

食品群別	総 数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
対象者数	9,129	120	223	268	252	262	240	823	2,081	2,983	1,877
総量	729.4	326.7	315.5	392.9	470.8	613.5	650.6	694.4	714.4	737.1	674.1
動物性食品	175.5	167.2	162.9	172.2	179.5	216.1	210.7	190.8	154.0	162.5	157.8
植物性食品	690.3	268.7	277.2	336.2	410.3	550.7	585.0	622.0	662.4	693.1	629.1
穀類	182.0	75.6	98.0	104.0	122.7	166.3	225.1	206.6	186.3	177.9	163.3
米・加工品	187.1	76.6	102.0	112.1	143.0	179.3	239.3	207.3	196.4	182.0	173.3
小麦・加工品	106.0	50.0	63.6	78.7	91.9	111.4	107.1	124.9	114.2	105.1	95.5
いも類	68.8	43.3	46.1	56.6	55.4	63.4	73.6	65.0	62.8	72.2	76.0
砂糖・甘味料類	8.6	3.8	6.0	6.4	7.0	7.8	8.8	8.3	7.3	9.6	9.2
豆類	70.0	30.6	36.8	42.7	52.7	60.1	49.5	56.1	68.5	76.2	75.3
種実類	6.5	2.2	4.3	4.9	4.4	5.8	4.4	4.8	5.2	8.1	6.5
野菜類	175.5	84.6	91.2	112.9	122.7	149.2	167.2	162.3	159.7	190.8	173.9
緑黄色野菜	86.0	45.9	42.8	48.7	55.1	55.6	68.4	77.2	74.2	96.2	94.1
その他の野菜	122.2	49.7	58.6	83.2	86.5	111.6	102.0	109.6	115.3	135.9	122.3
果実類	140.5	111.5	104.8	114.5	112.8	139.5	99.9	120.3	105.2	148.3	163.1
きのこ類	25.9	8.6	11.9	15.1	20.7	24.0	19.5	25.5	24.9	30.0	24.3
藻類	19.5	11.9	9.9	9.5	15.8	12.6	16.1	20.2	18.4	21.6	20.3
魚介類	73.6	29.2	38.5	43.9	51.3	58.9	65.1	69.1	69.7	79.6	72.1
肉類	70.4	32.5	42.7	46.3	53.5	83.5	85.3	87.9	71.1	67.3	53.3
卵類	34.1	23.4	25.2	28.3	32.1	38.1	38.2	35.9	34.7	34.3	32.6
乳類	145.3	150.4	158.0	157.1	162.5	191.3	177.5	145.8	118.7	125.8	124.3
油脂類	9.2	4.4	6.0	7.3	7.7	8.9	10.4	10.6	9.5	9.6	7.5
菓子類	48.2	30.4	41.1	50.7	51.9	57.4	51.7	52.1	49.4	46.3	46.5
嗜好飲料類	500.5	186.1	202.5	207.9	275.9	426.4	419.5	460.7	520.0	530.8	427.2
調味料・香辛料類	94.3	47.6	53.5	69.6	68.3	74.0	81.4	98.9	94.0	103.9	88.4
補助栄養素・特定保健用食品	49.4	26.8	30.2	25.8	29.0	29.9	37.3	32.5	55.1	49.4	58.5

第5表の2 食品群別摂取量 平均値（男，年齢階級別〈再掲〉）
1人1日当たり（g）

食品群別	総 数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
対象者数	4,269	48	117	140	126	140	122	405	974	1,369	828
総量	2,208.9	1,086.6	1,245.6	1,607.6	1,865.9	2,128.4	2,191.3	2,026.7	2,202.2	2,487.3	2,216.9
動物性食品	324.0	279.0	319.9	435.8	533.7	522.8	442.5	329.1	287.5	309.4	289.6
植物性食品	1,885.0	807.6	925.7	1,171.8	1,332.2	1,605.6	1,748.8	1,697.6	1,914.7	2,177.8	1,927.4
穀類	520.3	234.8	299.2	367.0	434.6	564.1	657.9	585.1	547.9	533.6	493.2
米・加工品	405.0	167.3	225.0	262.1	321.3	439.6	552.3	447.2	426.0	413.9	393.6
小麦・加工品	103.4	66.3	63.9	97.4	103.7	117.1	98.8	123.0	109.1	107.2	88.2
いも類	58.7	40.8	41.8	57.0	69.6	65.1	62.9	48.8	53.0	61.1	66.6
砂糖・甘味料類	6.7	2.2	3.9	5.3	6.7	6.4	6.6	6.3	5.7	7.7	7.6
豆類	58.4	23.4	28.3	40.2	51.7	43.7	38.4	44.7	51.1	71.2	68.4
種実類	1.9	0.4	0.9	1.7	1.5	2.4	1.9	1.2	1.3	2.5	2.0
野菜類	290.7	143.5	165.1	202.1	256.1	280.3	271.8	249.5	265.1	337.5	314.5
緑黄色野菜	93.3	50.0	55.9	60.6	83.3	83.2	83.1	77.4	79.8	109.0	109.1
その他の野菜	172.5	73.2	94.6	129.0	160.8	182.8	158.1	151.0	164.3	198.6	175.6
果実類	103.1	87.1	93.2	101.1	96.1	95.4	73.0	53.7	63.1	116.4	161.8
きのこ類	15.6	3.7	7.3	10.2	13.0	15.9	12.5	15.0	14.1	18.2	16.8
藻類	10.4	6.5	5.5	6.0	10.9	6.8	7.3	8.7	10.0	12.0	11.8
魚介類	87.9	23.4	33.5	45.0	56.8	60.1	69.0	71.9	79.0	110.1	100.4
肉類	89.9	42.8	60.7	74.3	88.6	127.7	155.9	129.1	105.7	83.7	56.3
卵類	35.8	21.5	25.7	30.4	36.1	45.1	53.3	39.2	36.0	35.8	32.8
乳類	109.3	190.3	199.2	284.5	351.3	288.7	162.5	87.7	65.8	78.9	99.6
油脂類	10.6	5.9	7.5	9.2	10.0	11.6	16.0	14.0	12.1	10.7	6.9
菓子類	23.8	24.8	36.2	43.4	36.9	35.4	33.5	21.6	18.9	20.9	24.9
嗜好飲料類	666.4	186.4	176.8	241.6	254.9	376.4	470.4	532.0	748.0	850.7	641.1
調味料・香辛料類	105.9	44.4	52.0	82.2	83.2	94.2	86.6	111.4	112.2	121.2	94.1
補助栄養素・特定保健用食品	13.5	4.7	8.9	6.5	7.9	9.1	11.9	6.9	13.3	15.1	18.3

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

第5表の2 食品群別摂取量 標準偏差（男，年齢階級別〈再掲〉）
1人1日当たり（g）

食品群別	総 数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
対象者数	4,269	48	117	140	126	140	122	405	974	1,369	828
総量	792.2	341.0	312.7	417.2	473.8	666.6	692.6	749.9	794.6	798.7	712.9
動物性食品	187.1	175.3	178.2	171.5	176.8	226.4	236.4	216.4	160.5	167.4	166.3
植物性食品	756.9	275.8	265.2	362.4	421.4	621.9	634.0	662.2	740.9	758.6	670.1
穀類	198.4	80.0	107.6	111.5	129.0	174.5	241.6	217.1	198.6	188.4	176.1
米・加工品	207.9	67.9	108.4	121.5	145.1	177.7	266.1	223.1	216.0	199.4	193.1
小麦・加工品	115.2	58.4	65.4	89.1	91.4	121.2	116.8	135.8	125.3	114.3	103.4
いも類	71.1	46.7	48.2	60.4	63.8	65.0	84.3	64.5	65.7	76.0	76.0
砂糖・甘味料類	8.7	3.9	6.3	7.3	8.5	8.2	8.9	8.8	7.2	9.7	9.3
豆類	73.1	23.0	36.5	46.9	56.6	50.4	54.3	56.5	74.7	79.7	78.3
種実類	7.3	1.4	2.7	6.3	4.4	6.8	5.1	4.7	5.8	9.6	7.0
野菜類	182.8	86.3	97.3	111.0	124.8	168.6	183.9	164.5	164.5	202.8	180.6
緑黄色野菜	87.9	49.4	46.7	48.5	56.2	60.3	66.1	82.5	73.1	100.7	96.8
その他の野菜	128.2	53.9	60.9	76.3	86.7	126.4	104.1	112.9	121.3	144.2	128.8
果実類	136.0	114.1	96.8	117.1	106.7	122.0	102.6	103.3	105.9	140.6	165.2
きのこ類	26.9	6.2	12.0	16.4	20.0	23.4	18.5	26.9	26.1	30.4	27.1
藻類	20.4	16.1	11.2	10.0	17.0	12.3	14.4	22.3	18.8	22.3	22.2
魚介類	80.9	26.5	40.5	46.9	48.6	58.0	76.0	72.8	78.9	87.5	79.6
肉類	78.8	34.0	45.5	41.2	50.1	95.9	95.8	102.1	77.5	75.1	57.2
卵類	36.0	21.9	25.5	29.7	32.2	38.2	41.2	38.3	37.5	36.7	32.5
乳類	155.1	154.9	179.1	145.6	170.2	204.4	201.4	167.1	115.6	123.9	130.7
油脂類	9.7	5.0	6.2	7.6	7.1	9.9	11.3	11.7	9.7	9.8	7.8
菓子類	48.6	35.8	46.5	55.9	50.5	49.5	57.3	49.4	48.0	46.3	48.9
嗜好飲料類	573.4	205.8	184.1	223.6	308.9	521.2	452.2	494.2	607.7	612.7	468.1
調味料・香辛料類	103.8	46.8	49.2	81.7	74.4	79.5	77.7	107.7	106.5	114.1	96.0
補助栄養素・特定保健用食品	51.3	15.9	34.4	20.9	30.2	33.8	45.0	32.7	55.9	56.6	55.8

第 5 表の 3 食品群別摂取量 平均値（女，年齢階級別〈再掲〉）

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
対象者数	4,860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049
総量	1,888.2	963.6	1,136.1	1,454.7	1,628.1	1,811.7	1,687.4	1,688.6	1,828.3	2,118.8	1,931.1
動物性食品	282.6	234.8	270.7	429.9	458.6	437.8	307.1	266.6	258.6	286.4	253.1
植物性食品	1,605.6	728.8	865.4	1,024.8	1,169.5	1,373.8	1,380.4	1,422.0	1,569.7	1,832.4	1,678.0
穀類	386.0	195.9	248.0	317.8	381.6	435.4	435.1	382.6	394.1	393.1	392.7
米・加工品	285.8	135.1	177.8	235.5	272.2	319.0	341.1	267.2	280.7	290.9	309.8
小麦・加工品	91.8	52.9	67.4	76.3	102.0	110.8	86.1	109.1	105.0	92.9	73.5
いも類	55.4	27.8	36.1	52.2	49.6	57.5	53.5	51.1	48.7	58.2	64.6
砂糖・甘味料類	6.6	2.7	4.9	4.3	4.1	5.3	6.3	5.4	5.8	7.7	7.6
豆類	54.3	29.0	26.4	36.3	38.6	58.5	35.1	40.3	46.9	63.5	64.0
種実類	1.8	0.8	1.3	1.0	1.8	1.5	1.3	1.3	1.4	2.3	1.9
野菜類	275.9	113.9	140.8	201.7	215.0	252.8	230.5	245.4	249.7	321.8	294.1
緑黄色野菜	93.5	45.0	45.9	57.4	65.8	73.0	74.5	77.1	80.2	112.5	105.3
その他の野菜	161.1	61.7	82.5	138.0	141.8	171.0	141.5	150.9	151.8	183.2	161.8
果実類	128.8	108.9	106.1	96.1	87.8	109.9	75.7	95.1	81.8	163.4	159.5
きのこ類	15.0	7.3	7.1	10.5	15.9	17.5	12.5	14.2	14.3	18.1	13.3
藻類	9.6	4.0	4.4	5.5	8.1	7.8	10.3	8.3	8.5	11.3	10.3
魚介類	70.2	24.3	32.7	42.1	54.0	53.3	52.1	56.0	57.7	87.2	78.9
肉類	66.9	39.2	53.7	75.6	74.7	102.2	97.4	93.9	77.7	63.3	44.0
卵類	31.6	16.8	23.3	25.8	33.9	41.9	46.9	34.4	31.4	31.6	30.0
乳類	112.9	153.9	160.1	285.2	294.7	239.0	109.5	80.9	90.4	103.3	99.5
油脂類	8.6	4.0	6.6	8.1	9.1	9.8	11.3	10.9	10.0	8.7	6.2
菓子類	29.4	23.0	27.3	36.2	35.0	44.0	32.3	31.7	30.9	29.0	24.5
嗜好飲料類	536.4	156.4	194.7	180.2	243.7	288.2	394.4	442.4	581.3	646.6	540.9
調味料・香辛料類	85.9	48.0	55.5	67.0	74.1	79.7	75.4	88.3	84.9	96.3	81.2
補助栄養素・特定保健用食品	12.9	8.0	7.1	9.1	6.5	7.4	7.8	6.6	12.7	13.6	17.9

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

第 5 表の 3 食品群別摂取量 標準偏差（女，年齢階級別〈再掲〉）

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	年齢(歳)									
		1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	50-69歳	70歳以上
対象者数	4,860	72	106	128	126	122	118	418	1,107	1,614	1,049
総量	632.5	309.5	310.0	348.9	438.3	497.4	488.2	591.1	582.0	633.2	613.4
動物性食品	162.1	160.4	140.6	173.5	175.0	194.9	153.3	156.5	146.7	157.5	148.8
植物性食品	596.3	261.1	287.9	287.1	383.7	425.3	462.3	548.0	535.2	587.5	571.5
穀類	138.7	68.8	78.2	88.6	110.3	125.5	133.0	135.0	139.6	139.0	137.0
米・加工品	145.5	79.7	88.6	99.5	137.1	158.9	144.6	143.2	146.8	143.5	145.8
小麦・加工品	96.9	43.0	61.9	64.2	92.8	99.3	96.2	113.1	103.4	96.2	88.3
いも類	66.6	40.3	43.7	52.3	43.6	61.7	60.5	65.5	60.0	68.9	76.0
砂糖・甘味料類	8.5	3.8	5.6	5.3	4.8	7.4	8.7	7.8	7.4	9.5	9.2
豆類	67.1	34.8	37.2	37.7	47.8	69.0	44.1	55.7	62.5	72.9	72.8
種実類	5.6	2.6	5.5	2.5	4.4	4.4	3.4	4.8	4.6	6.6	6.2
野菜類	168.6	81.9	82.6	115.3	117.4	122.1	145.7	160.3	155.1	179.8	167.9
緑黄色野菜	84.3	43.7	37.5	49.0	52.7	49.3	70.6	71.8	75.2	92.1	92.0
その他の野菜	116.3	46.6	55.6	90.3	85.6	92.0	99.5	106.5	109.5	128.1	116.5
果実類	143.3	109.7	113.1	112.1	119.0	157.4	97.5	131.7	103.9	151.3	161.6
きのこ類	25.0	9.6	11.8	13.5	21.3	24.7	20.6	24.1	23.9	29.6	21.7
藻類	18.6	8.0	8.4	9.0	14.4	13.0	17.6	17.9	18.0	21.1	18.6
魚介類	65.3	31.1	36.2	40.5	54.0	60.0	50.4	64.5	58.7	70.6	64.1
肉類	59.9	31.6	39.2	51.4	56.1	64.3	60.3	67.4	62.0	58.3	49.5
卵類	32.3	24.2	24.8	26.7	32.0	38.2	34.6	33.3	31.9	31.9	32.7
乳類	136.2	146.7	128.5	169.3	149.7	172.2	144.7	121.7	120.2	126.3	119.1
油脂類	8.7	3.8	5.9	6.9	8.3	7.6	8.9	9.1	9.2	9.2	7.2
菓子類	47.7	26.3	33.9	44.3	53.5	65.2	45.5	54.1	49.9	46.0	44.5
嗜好飲料類	417.1	172.1	221.5	184.7	239.7	275.4	380.8	421.7	413.0	428.1	386.4
調味料・香辛料類	84.0	48.4	58.0	52.5	61.5	66.6	85.0	88.2	79.2	92.8	81.5
補助栄養素・特定保健用食品	47.7	32.1	24.9	30.3	27.9	24.8	27.2	32.3	54.4	42.5	60.6

第6表 食品群別摂取量 平均値（地域ブロック別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総 数	地域ブロック別											
		北海道	東 北	関東I	関東II	北 陸	東 海	近畿I	近畿II	中 国	四 国	北九州	南九州
対象者数	9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494
総量	2,038.2	1,880.7	1,968.4	2,026.2	2,119.6	2,107.3	1,981.4	2,087.4	2,129.8	2,108.0	2,093.9	1,958.7	2,093.5
動物性食品	302.0	326.9	306.6	307.1	290.8	302.1	289.6	304.3	285.0	303.4	292.1	312.3	297.6
植物性食品	1,736.2	1,553.8	1,661.9	1,719.1	1,828.8	1,805.2	1,691.8	1,783.2	1,844.8	1,804.6	1,801.8	1,646.4	1,795.9
穀類	448.8	432.7	455.7	430.4	466.0	475.1	451.6	453.6	466.9	452.8	483.5	433.0	441.0
米・加工品	341.6	323.8	360.1	309.0	366.8	381.3	344.4	334.7	356.7	356.6	386.0	331.3	356.2
小麦・加工品	97.3	92.0	81.8	107.1	87.9	89.6	99.8	112.9	102.3	92.5	92.3	93.0	71.7
いも類	56.9	50.8	74.9	52.6	64.4	62.6	55.9	55.7	54.0	51.4	56.4	54.3	51.7
砂糖・甘味料類	6.7	6.9	6.8	6.1	6.6	6.1	6.4	6.8	8.9	6.5	7.6	7.7	7.1
豆類	56.2	49.3	61.6	51.9	60.4	55.8	57.6	52.5	56.3	66.9	57.9	50.6	65.8
種実類	1.8	1.3	1.2	2.1	1.4	1.4	2.2	1.9	1.8	2.4	1.7	1.9	1.4
野菜類	282.8	267.2	322.2	293.2	317.6	325.7	266.2	257.6	260.8	285.6	263.4	232.1	274.3
緑黄色野菜	93.4	83.4	114.3	97.0	102.5	109.8	86.1	86.9	86.4	96.1	85.1	70.6	89.5
その他の野菜	166.4	159.5	185.2	169.6	185.5	189.3	158.7	151.5	151.8	167.4	160.3	143.3	168.9
果実類	116.8	131.6	113.9	124.7	126.4	130.9	109.9	107.6	99.6	122.5	122.0	106.1	98.8
きのこ類	15.3	14.1	18.8	14.5	18.6	19.8	13.5	12.3	16.8	14.4	20.2	13.3	15.9
藻類	10.0	9.1	12.6	9.7	10.4	10.8	8.7	9.7	8.0	10.6	7.0	9.8	12.9
魚介類	78.5	96.1	91.8	75.8	76.3	88.4	72.8	71.9	79.1	82.4	89.5	67.6	78.9
肉類	77.7	80.2	65.6	80.1	70.7	72.8	78.2	85.3	83.9	68.6	77.2	78.5	85.3
卵類	33.6	33.2	35.5	29.9	32.7	31.9	35.1	35.1	33.1	36.4	37.7	35.7	34.3
乳類	111.2	116.5	112.6	120.0	110.0	108.3	102.6	110.8	88.5	115.1	87.1	129.4	98.2
油脂類	9.5	7.9	8.8	10.5	9.0	9.2	9.3	10.1	8.5	8.5	9.8	9.3	9.8
菓子類	26.8	30.2	23.3	29.2	30.5	26.7	24.7	26.0	30.4	28.7	23.9	25.2	20.0
嗜好飲料類	597.2	448.9	448.9	587.1	603.5	575.2	579.0	678.8	712.7	648.8	652.3	601.4	701.7
調味料・香辛料類	95.3	89.0	97.1	96.5	95.1	97.2	95.5	101.6	112.1	94.4	82.9	85.4	84.9
補助栄養素・特定保健用食品	13.2	15.6	17.1	12.1	20.0	9.5	12.4	10.3	8.4	11.9	13.8	17.5	11.4

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

第 6 表 食品群別摂取量 標準偏差（地域ブロック別）

1 人 1 日当たり (g)

食品群別	総 数	地域ブロック別											
		北海道	東 北	関東I	関東II	北 陸	東 海	近畿I	近畿II	中 国	四 国	北九州	南九州
対象者数	9,129	402	760	2,107	730	528	1,289	1,166	277	525	293	558	494
総量	729.4	626.5	700.6	710.6	754.8	735.4	705.4	783.8	770.7	755.4	741.8	658.4	781.5
動物性食品	175.5	187.6	181.8	178.3	174.1	180.6	167.4	164.9	143.0	176.0	168.8	195.6	177.0
植物性食品	690.3	580.0	665.5	669.2	722.5	704.7	667.1	736.2	732.8	715.0	693.4	613.5	750.0
穀類	182.0	167.0	179.3	172.5	190.6	179.2	174.6	195.2	203.7	189.6	173.2	175.8	195.6
米・加工品	187.1	180.3	189.2	174.8	196.0	190.5	176.7	197.2	206.9	196.9	184.4	180.7	186.2
小麦・加工品	106.0	102.6	99.8	111.8	103.9	105.5	108.2	113.5	101.0	102.4	98.9	89.2	88.9
いも類	68.8	69.6	85.8	64.8	72.1	70.2	67.2	68.0	61.8	64.2	69.0	62.0	64.4
砂糖・甘味料類	8.6	9.8	9.8	8.0	8.8	8.2	8.2	8.3	10.4	8.1	8.0	9.2	9.3
豆類	70.0	63.0	64.6	67.2	70.2	64.3	74.4	69.6	70.8	80.1	61.5	60.8	87.2
種実類	6.5	4.2	4.6	7.7	5.0	4.4	8.1	6.1	4.1	8.6	5.2	5.6	4.1
野菜類	175.5	155.9	191.6	182.5	186.8	185.2	166.1	167.1	143.6	183.4	165.3	130.3	174.1
緑黄色野菜	86.0	74.2	99.1	85.5	95.2	98.1	75.8	85.2	73.7	86.0	86.8	61.7	92.1
その他の野菜	122.2	113.1	130.5	125.0	128.7	128.6	123.0	113.5	107.3	123.8	117.3	101.2	123.4
果実類	140.5	147.3	143.0	142.9	141.5	178.4	128.6	129.0	119.8	148.1	158.0	130.4	126.3
きのこ類	25.9	23.5	30.4	25.9	32.0	28.8	20.3	23.2	25.0	25.4	28.0	22.4	27.4
藻類	19.5	17.7	24.1	18.9	18.1	24.0	16.0	19.6	15.4	19.6	14.7	20.0	22.8
魚介類	73.6	86.2	81.6	71.9	70.4	82.9	69.1	70.8	71.0	68.6	79.4	67.4	71.2
肉類	70.4	79.5	64.1	68.7	60.1	70.5	69.0	73.1	78.6	59.7	74.4	73.6	83.5
卵類	34.1	37.1	33.6	33.3	29.4	33.2	34.5	33.0	33.2	37.1	40.8	34.9	35.8
乳類	145.3	147.4	153.5	149.8	145.6	149.0	139.4	132.7	118.2	146.3	132.0	168.8	137.8
油脂類	9.2	8.3	9.3	9.7	8.8	7.9	8.7	9.8	8.3	8.4	10.3	9.2	10.1
菓子類	48.2	49.3	48.9	48.2	57.5	49.7	45.7	46.8	50.1	48.3	50.0	44.1	40.1
嗜好飲料類	500.5	442.5	486.0	483.6	484.3	510.7	470.2	530.1	533.0	497.7	483.1	446.8	608.7
調味料・香辛料類	94.3	83.7	89.8	90.2	91.3	87.6	99.3	105.5	106.6	105.1	90.5	84.3	86.8
補助栄養素・特定保健用食品	49.4	40.8	56.8	45.8	57.5	32.0	51.7	39.3	28.4	49.7	48.4	75.6	46.3

第 7 表 食品群別栄養素等摂取量（総数）

食品群別	食品群番号	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	コレステロール	炭水化物	食物繊維 g			ビタミンA
		g	kcal	g	g	mg	g	総 量	水溶性	不溶性	μgRE
総 量	1～99	2,038.2	1,867	68.1	52.1	307	264.6	14.7	3.4	10.8	597
動物性食品	48～76, 79	302.0	423	35.8	25.5	284	9.2	0.0	0.0	0.0	226
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	1,736.2	1,444	32.4	26.6	23	255.5	14.7	3.3	10.8	371
穀 類	1～12	448.8	797	15.4	4.5	3	166.9	3.0	0.6	2.4	3
米・加工品	1, 2	341.6	574	8.6	1.1	0	126.6	1.1	0.0	1.1	0
米	1	336.4	563	8.4	1.0	0	124.2	1.0	0.0	1.0	0
米加工品	2	5.2	11	0.2	0.0	0	2.3	0.0	0.0	0.0	0
小麦・加工品	3～9	97.3	207	6.3	3.3	3	37.1	1.6	0.5	1.1	3
小麦粉類	3	3.7	14	0.3	0.1	0	2.8	0.1	0.0	0.0	0
パン類(菓子パンを除く)	4	30.7	84	2.8	1.5	0	14.5	0.7	0.2	0.5	0
菓子パン類	5	5.7	18	0.5	0.5	3	2.8	0.1	0.0	0.1	2
うどん、中華めん類	6	38.7	49	1.4	0.2	0	9.9	0.4	0.1	0.3	0
即席中華めん	7	4.6	20	0.5	0.8	0	2.7	0.1	0.1	0.0	0
パスタ類	8	8.9	13	0.5	0.1	0	2.5	0.1	0.0	0.1	0
その他の小麦加工品	9	4.9	10	0.4	0.1	0	1.8	0.1	0.0	0.1	0
その他の穀類・加工品	10～12	10.0	16	0.5	0.1	0	3.2	0.3	0.1	0.2	0
そば・加工品	10	6.8	9	0.3	0.1	0	1.7	0.1	0.0	0.1	0
とうもろこし・加工品	11	0.4	1	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0
その他の穀類	12	2.8	6	0.2	0.0	0	1.2	0.1	0.1	0.1	0
いも類	13～16	56.9	40	0.7	0.1	0	9.5	1.1	0.3	0.8	0
いも・加工品	13～15	55.0	36	0.7	0.1	0	8.5	1.1	0.3	0.8	0
さつまいも・加工品	13	7.5	10	0.1	0.0	0	2.3	0.2	0.1	0.2	0
じゃがいも・加工品	14	26.4	19	0.4	0.0	0	4.4	0.4	0.1	0.3	0
その他のいも・加工品	15	21.2	8	0.2	0.0	0	1.8	0.5	0.1	0.4	0
でんぶん・加工品	16	1.9	4	0.0	0.0	0	1.0	0.0	0.0	0.0	0
砂糖・甘味料類	17	6.7	25	0.0	0.0	0	6.5	0.0	0.0	0.0	0
豆 類	18～23	56.2	66	4.9	4.0	0	2.5	0.9	0.3	0.7	0
大豆・加工品	18～22	54.8	63	4.7	4.0	0	2.0	0.8	0.2	0.6	0
大豆(全粒)・加工品	18	1.5	3	0.3	0.2	0	0.2	0.1	0.0	0.1	0
豆 腐	19	35.2	24	2.2	1.4	0	0.6	0.1	0.0	0.1	0
油揚げ類	20	7.7	21	1.1	1.7	0	0.1	0.1	0.0	0.0	0
納 豆	21	6.2	13	1.0	0.6	0	0.8	0.4	0.1	0.3	0
その他の大豆加工品	22	4.2	3	0.2	0.1	0	0.3	0.1	0.0	0.1	0
その他の豆・加工品	23	1.4	3	0.1	0.0	0	0.6	0.1	0.0	0.1	0
種実類	24	1.8	9	0.3	0.7	0	0.4	0.2	0.0	0.1	0
野菜類	25～38	282.8	71	3.0	0.5	0	15.8	5.5	1.5	4.0	303
緑黄色野菜	25～29	93.4	27	1.3	0.2	0	5.9	2.4	0.6	1.8	265
トマト	25	15.7	3	0.1	0.0	0	0.8	0.2	0.1	0.1	8
にんじん	26	19.4	7	0.1	0.0	0	1.6	0.5	0.2	0.3	124
ほうれん草	27	18.2	3	0.3	0.1	0	0.5	0.5	0.1	0.4	58
ピーマン	28	3.9	1	0.0	0.0	0	0.2	0.1	0.0	0.1	1
その他の緑黄色野菜	29	36.2	13	0.7	0.1	0	2.8	1.1	0.3	0.9	74

ビタミンD μg	ビタミンE mg			ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE
	総 量	一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化	総 量	一般食品	補助・強化	
7.8	8.6	6.7	1.9	234	1.52	0.83	0.69	1.41	1.14	0.28	14.6
7.2	1.7	1.7	0.0	14	0.35	0.35	0.00	0.55	0.55	0.00	7.5
0.6	6.9	5.0	1.9	220	1.17	0.48	0.69	0.86	0.59	0.28	7.1
0.0	0.4	0.4	0.0	0	0.17	0.16	0.00	0.11	0.11	0.00	1.5
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.08	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	0.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.08	0.07	0.00	0.03	0.03	0.00	0.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.4	0.4	0.0	0	0.08	0.08	0.00	0.07	0.07	0.00	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.2	0.2	0.0	0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.04	0.04	0.00	0.04	0.04	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.2	0.2	0.0	0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3
0.0	0.2	0.2	0.0	0	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.3	0.3	0.0	46	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1
0.0	0.3	0.3	0.0	46	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	4	0.03	0.03	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	38	0.00	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.1
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.1	1.7	1.7	0.0	142	0.10	0.10	0.00	0.09	0.09	0.00	1.0
0.0	1.4	1.4	0.0	98	0.04	0.04	0.00	0.05	0.05	0.00	0.5
0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.3	0.3	0.0	41	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.8	0.8	0.0	55	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2

食品群別	食品群番号	ビタミンB ₆ mg			ビタミンB ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg	ビタミンC mg			食塩 相当量 g
		総 量	一般食品	補助・強化				総 量	一般食品	補助・強化	
総 量	1～99	1.75	1.13	0.62	6.8	303	5.35	118	100	18	10.5
動物性食品	48～76, 79	0.42	0.42	0.00	6.3	40	2.10	6	6	0	1.4
植物性食品	1～47, 77, 78, 80～99	1.33	0.71	0.62	0.5	262	3.25	113	95	18	9.1
穀 類	1～12	0.10	0.10	0.00	0.0	27	1.23	0	0	0	0.9
米・加工品	1, 2	0.07	0.07	0.00	0.0	11	0.87	0	0	0	0.0
米	1	0.07	0.07	0.00	0.0	10	0.85	0	0	0	0.0
米加工品	2	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0	0.0
小麦・加工品	3～9	0.02	0.02	0.00	0.0	15	0.33	0	0	0	0.8
小麦粉類	3	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0.01	0.01	0.00	0.0	10	0.15	0	0	0	0.4
菓子パン類	5	0.00	0.00	0.00	0.0	2	0.03	0	0	0	0.0
うどん、中華めん類	6	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.07	0	0	0	0.1
即席中華めん	7	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.02	0	0	0	0.2
パスタ類	8	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0	0.0
その他の小麦加工品	9	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.02	0	0	0	0.0
その他の穀類・加工品	10～12	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.03	0	0	0	0.0
そば・加工品	10	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.02	0	0	0	0.0
とうもろこし・加工品	11	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
その他の穀類	12	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.01	0	0	0	0.0
いも類	13～16	0.08	0.08	0.00	0.0	11	0.21	8	8	0	0.0
いも・加工品	13～15	0.08	0.08	0.00	0.0	11	0.21	8	8	0	0.0
さつまいも・加工品	13	0.02	0.02	0.00	0.0	3	0.07	2	2	0	0.0
じゃがいも・加工品	14	0.05	0.05	0.00	0.0	5	0.10	6	6	0	0.0
その他のいも・加工品	15	0.02	0.02	0.00	0.0	3	0.05	1	1	0	0.0
でんぷん・加工品	16	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
豆 類	18～23	0.05	0.05	0.00	0.0	16	0.27	0	0	0	0.0
大豆・加工品	18～22	0.04	0.04	0.00	0.0	15	0.27	0	0	0	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.01	0	0	0	0.0
豆 腐	19	0.02	0.02	0.00	0.0	4	0.02	0	0	0	0.0
油揚げ類	20	0.01	0.01	0.00	0.0	2	0.01	0	0	0	0.0
納 豆	21	0.02	0.02	0.00	0.0	8	0.23	0	0	0	0.0
その他の大豆加工品	22	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.01	0	0	0	0.0
その他の豆・加工品	23	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
種実類	24	0.01	0.01	0.00	0.0	2	0.02	0	0	0	0.0
野菜類	25～38	0.21	0.21	0.00	0.0	113	0.59	36	36	0	0.7
緑黄色野菜	25～29	0.09	0.09	0.00	0.0	50	0.25	17	17	0	0.0
トマト	25	0.01	0.01	0.00	0.0	4	0.03	3	3	0	0.0
にんじん	26	0.02	0.02	0.00	0.0	4	0.05	0	0	0	0.0
ほうれん草	27	0.01	0.01	0.00	0.0	14	0.02	2	2	0	0.0
ピーマン	28	0.01	0.01	0.00	0.0	1	0.01	2	2	0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	0.04	0.04	0.00	0.0	27	0.15	10	10	0	0.0

カリウム mg	カルシウム mg			マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg			亜鉛 mg	銅 mg
	総量	一般食品	補助・強化			総量	一般食品	補助・強化		
2,287	511	505	6	244	974	7.8	7.7	0.2	8.0	1.16
560	199	197	2	53	455	2.1	2.1	0.0	3.2	0.20
1,727	312	308	4	191	520	5.7	5.6	0.1	4.7	0.96
174	42	42	0	43	186	1.0	1.0	0.0	2.6	0.44
102	11	11	0	25	120	0.4	0.4	0.0	2.1	0.34
99	10	10	0	25	117	0.4	0.4	0.0	2.0	0.34
3	0	0	0	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
67	30	30	0	14	59	0.5	0.5	0.0	0.5	0.08
5	1	1	0	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
32	9	9	0	6	26	0.2	0.2	0.0	0.2	0.04
6	2	2	0	1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
12	4	4	0	3	12	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02
10	12	12	0	1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
1	1	1	0	2	4	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01
2	1	1	0	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
5	2	2	0	3	8	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01
2	1	1	0	2	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
2	1	1	0	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
182	11	11	0	9	16	0.2	0.2	0.0	0.1	0.05
182	11	11	0	9	15	0.2	0.2	0.0	0.1	0.05
32	3	3	0	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
88	1	1	0	5	7	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02
61	7	7	0	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.02
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
2	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
119	64	64	0	29	70	0.9	0.9	0.0	0.5	0.12
114	63	63	0	29	68	0.9	0.9	0.0	0.5	0.12
9	1	1	0	2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
49	34	34	0	13	36	0.3	0.3	0.0	0.2	0.05
7	21	21	0	7	15	0.3	0.3	0.0	0.1	0.02
41	6	6	0	6	12	0.2	0.2	0.0	0.1	0.04
8	1	1	0	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
4	1	1	0	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
10	10	10	0	4	7	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02
555	94	94	0	37	80	1.1	1.1	0.0	0.6	0.13
241	41	41	0	16	31	0.5	0.5	0.0	0.3	0.05
35	1	1	0	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
42	5	5	0	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
62	9	9	0	5	6	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01
7	0	0	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
95	26	26	0	7	16	0.3	0.3	0.0	0.1	0.02

食品群別	食品群番号	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	コレステロール	炭水化物	食物繊維 g			ビタミンA
		g	kcal	g	g	mg	g	総 量	水溶性	不溶性	μgRE
その他の野菜	30～35	166.4	35	1.4	0.2	0	8.0	2.8	0.8	1.9	8
キャベツ	30	23.9	5	0.2	0.0	0	1.1	0.4	0.1	0.3	1
きゅうり	31	8.8	1	0.1	0.0	0	0.3	0.1	0.0	0.1	3
大 根	32	37.6	6	0.2	0.0	0	1.5	0.6	0.2	0.3	0
たまねぎ	33	29.4	8	0.2	0.0	0	2.0	0.4	0.2	0.3	0
はくさい	34	20.7	2	0.1	0.0	0	0.4	0.2	0.1	0.1	2
その他の淡色野菜	35	45.9	13	0.5	0.1	0	2.8	1.0	0.2	0.8	3
野菜ジュース	36	8.4	3	0.0	0.0	0	0.7	0.0	0.0	0.0	28
漬け物	37, 38	14.6	5	0.2	0.0	0	1.2	0.4	0.1	0.3	2
葉類漬け物	37	5.1	1	0.1	0.0	0	0.2	0.1	0.0	0.1	2
たくあん・その他の漬け物	38	9.5	4	0.1	0.0	0	0.9	0.3	0.1	0.2	1
果実類	39～45	116.8	71	0.6	0.2	0	18.4	1.5	0.3	1.2	33
生 果	39～43	105.6	64	0.6	0.2	0	16.7	1.5	0.3	1.1	33
いちご	39	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
柑橘類	40	25.3	12	0.2	0.0	0	3.0	0.2	0.1	0.1	21
バナナ	41	17.1	15	0.2	0.0	0	3.8	0.2	0.0	0.2	1
りんご	42	23.4	13	0.0	0.0	0	3.4	0.4	0.1	0.3	1
その他の生果	43	39.8	25	0.2	0.1	0	6.4	0.7	0.1	0.6	11
ジャム	44	1.2	3	0.0	0.0	0	0.7	0.0	0.0	0.0	0
果汁・果汁飲料	45	10.0	4	0.0	0.0	0	1.1	0.0	0.0	0.0	0
きのこ類	46	15.3	3	0.4	0.0	0	1.0	0.6	0.1	0.6	0
藻 類	47	10.0	3	0.3	0.0	0	0.8	0.5	0.0	0.0	12
魚介類	48～60	78.5	120	15.1	5.3	73	1.7	0.0	0.0	0.0	26
生魚介類	48～55	48.4	70	9.2	3.2	48	0.2	0.0	0.0	0.0	20
あじ, いわし類	48	10.6	22	2.1	1.4	7	0.0	0.0	0.0	0.0	2
さけ, ます	49	4.3	7	0.9	0.3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	1
たい, かわいい類	50	5.3	6	1.0	0.2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	2
まぐろ, かじき類	51	4.8	6	1.1	0.2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	1
その他の生魚	52	8.8	17	1.7	1.0	7	0.0	0.0	0.0	0.0	12
貝 類	53	3.5	2	0.3	0.0	2	0.1	0.0	0.0	0.0	1
いか, たこ類	54	5.5	4	0.9	0.1	13	0.0	0.0	0.0	0.0	1
えび, かに類	55	5.4	5	1.1	0.0	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0
魚介加工品	56～60	30.1	50	5.9	2.1	25	1.5	0.0	0.0	0.0	7
魚介(塩蔵, 生干し, 乾物)	56	17.5	33	4.2	1.5	21	0.1	0.0	0.0	0.0	6
魚介(缶詰)	57	1.9	4	0.3	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0
魚介(佃煮)	58	0.3	1	0.1	0.0	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0
魚介(練り製品)	59	9.8	12	1.2	0.2	2	1.2	0.0	0.0	0.0	0
魚肉ハム, ソーセージ	60	0.6	1	0.1	0.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0
肉 類	61～69	77.7	161	12.3	11.6	54	0.4	0.0	0.0	0.0	107
畜 肉	61～64	55.9	130	8.8	9.9	33	0.4	0.0	0.0	0.0	2
牛 肉	61	13.5	32	2.0	2.4	8	0.1	0.0	0.0	0.0	1
豚 肉	62	31.2	67	5.1	4.8	19	0.0	0.0	0.0	0.0	1
ハム, ソーセージ類	63	11.0	31	1.6	2.6	6	0.3	0.0	0.0	0.0	0
その他の畜肉	64	0.3	1	0.1	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0

ビタミンD μg	ビタミンE mg			ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE
	総 量	一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化	総 量	一般食品	補助・強化	
0.0	0.2	0.2	0.0	38	0.05	0.05	0.00	0.03	0.03	0.00	0.3
0.0	0.0	0.0	0.0	17	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	5	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	6	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.3	0.3	0.0	0	0.05	0.05	0.00	0.03	0.03	0.00	0.4
0.0	0.3	0.3	0.0	0	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.3
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.02	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.4	0.0	0.0	0.0	0	0.02	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	9	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
6.2	1.0	1.0	0.0	0	0.07	0.07	0.00	0.12	0.12	0.00	4.3
3.0	0.7	0.7	0.0	0	0.04	0.04	0.00	0.07	0.07	0.00	2.8
1.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.8
1.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.3
0.3	0.1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.2	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7
0.6	0.2	0.2	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.5
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
3.2	0.3	0.3	0.0	0	0.03	0.03	0.00	0.05	0.05	0.00	1.5
2.9	0.2	0.2	0.0	0	0.03	0.03	0.00	0.04	0.04	0.00	1.2
0.1	0.1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.2	0.2	0.2	0.0	8	0.22	0.22	0.00	0.12	0.12	0.00	3.0
0.1	0.2	0.2	0.0	2	0.20	0.20	0.00	0.08	0.08	0.00	2.1
0.0	0.0	0.0	0.0	1	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.4
0.1	0.1	0.1	0.0	1	0.15	0.15	0.00	0.04	0.04	0.00	1.1
0.1	0.0	0.0	0.0	0	0.05	0.05	0.00	0.02	0.02	0.00	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0

食品群別	食品群番号	ビタミンB ₆ mg			ビタミンB ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg	ビタミンC mg			食塩 相当量 g
		総 量	一般食品	補助・強化				総 量	一般食品	補助・強化	
その他の野菜	30～35	0.10	0.10	0.00	0.0	56	0.27	16	16	0	0.0
キャベツ	30	0.02	0.02	0.00	0.0	13	0.03	6	6	0	0.0
きゅうり	31	0.00	0.00	0.00	0.0	2	0.03	1	1	0	0.0
大 根	32	0.01	0.01	0.00	0.0	11	0.03	3	3	0	0.0
たまねぎ	33	0.03	0.03	0.00	0.0	3	0.04	1	1	0	0.0
はくさい	34	0.01	0.01	0.00	0.0	7	0.04	2	2	0	0.0
その他の淡色野菜	35	0.03	0.03	0.00	0.0	20	0.09	3	3	0	0.0
野菜ジュース	36	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.01	0	0	0	0.0
漬け物	37, 38	0.02	0.02	0.00	0.0	7	0.05	3	3	0	0.6
葉類漬け物	37	0.01	0.01	0.00	0.0	4	0.01	1	1	0	0.1
たくあん・その他の漬け物	38	0.01	0.01	0.00	0.0	3	0.04	1	1	0	0.5
果実類	39～45	0.11	0.11	0.00	0.0	19	0.27	36	35	0	0.0
生 果	39～43	0.11	0.11	0.00	0.0	18	0.26	34	34	0	0.0
いちご	39	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
柑橘類	40	0.01	0.01	0.00	0.0	6	0.06	8	8	0	0.0
バナナ	41	0.06	0.06	0.00	0.0	4	0.08	3	3	0	0.0
りんご	42	0.01	0.01	0.00	0.0	1	0.02	1	1	0	0.0
その他の生果	43	0.02	0.02	0.00	0.0	7	0.11	22	22	0	0.0
ジャム	44	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.01	2	2	0	0.0
きのこ類	46	0.01	0.01	0.00	0.0	5	0.16	0	0	0	0.0
藻 類	47	0.00	0.00	0.00	0.2	8	0.01	1	1	0	0.2
魚介類	48～60	0.19	0.19	0.00	4.7	10	0.49	1	1	0	0.8
生魚介類	48～55	0.13	0.13	0.00	3.1	6	0.33	0	0	0	0.2
あじ, いわし類	48	0.04	0.04	0.00	1.2	1	0.08	0	0	0	0.0
さけ, ます	49	0.02	0.02	0.00	0.2	1	0.06	0	0	0	0.0
たい, かれい類	50	0.01	0.01	0.00	0.1	0	0.04	0	0	0	0.0
まぐろ, かじき類	51	0.03	0.03	0.00	0.2	0	0.02	0	0	0	0.0
その他の生魚	52	0.02	0.02	0.00	0.3	1	0.07	0	0	0	0.0
貝 類	53	0.00	0.00	0.00	0.7	1	0.01	0	0	0	0.0
いか, たこ類	54	0.01	0.01	0.00	0.2	0	0.02	0	0	0	0.0
えび, かに類	55	0.00	0.00	0.00	0.1	1	0.03	0	0	0	0.0
魚介加工品	56～60	0.06	0.06	0.00	1.6	4	0.16	1	1	0	0.6
魚介(塩蔵, 生干し, 乾物)	56	0.05	0.05	0.00	1.4	3	0.15	1	1	0	0.4
魚介(缶詰)	57	0.00	0.00	0.00	0.1	0	0.00	0	0	0	0.0
魚介(佃煮)	58	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
魚介(練り製品)	59	0.00	0.00	0.00	0.1	1	0.00	0	0	0	0.2
魚肉ハム, ソーセージ	60	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
肉 類	61～69	0.17	0.17	0.00	0.9	13	0.60	4	4	0	0.3
畜 肉	61～64	0.12	0.12	0.00	0.4	1	0.34	3	3	0	0.3
牛 肉	61	0.03	0.03	0.00	0.2	1	0.07	0	0	0	0.0
豚 肉	62	0.07	0.07	0.00	0.1	0	0.19	0	0	0	0.0
ハム, ソーセージ類	63	0.02	0.02	0.00	0.1	0	0.07	3	3	0	0.2
その他の畜肉	64	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0

カリウム mg	カルシウム mg			マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg			亜鉛 mg	銅 mg
	総量	一般食品	補助・強化			総量	一般食品	補助・強化		
250	43	43	0	17	40	0.4	0.4	0.0	0.3	0.06
30	9	9	0	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00
18	2	2	0	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
77	9	9	0	4	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01
30	5	5	0	2	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01
25	7	7	0	1	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
72	11	11	0	6	14	0.2	0.2	0.0	0.1	0.03
16	2	2	0	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
47	7	7	0	4	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01
14	3	3	0	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
33	4	4	0	3	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01
209	11	11	0	12	18	0.2	0.2	0.0	0.1	0.05
198	10	10	0	12	17	0.2	0.2	0.0	0.1	0.05
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
37	5	5	0	3	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
62	1	1	0	6	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.02
26	1	1	0	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
73	4	4	0	3	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.02
1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
10	1	1	0	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
37	0	0	0	2	12	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01
49	10	10	0	8	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.00
216	44	44	0	26	177	0.8	0.8	0.0	0.8	0.12
144	15	15	0	16	104	0.5	0.5	0.0	0.6	0.09
28	4	4	0	3	21	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01
15	1	1	0	1	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
17	2	2	0	1	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
19	0	0	0	2	14	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00
30	3	3	0	2	16	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01
6	1	1	0	2	5	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01
12	1	1	0	3	11	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02
18	4	4	0	3	16	0.0	0.0	0.0	0.1	0.03
72	29	29	0	10	73	0.3	0.3	0.0	0.2	0.03
56	22	22	0	7	57	0.2	0.2	0.0	0.2	0.02
4	2	2	0	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
1	2	2	0	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
9	4	4	0	1	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.00
0	1	1	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
136	4	4	0	12	104	0.6	0.6	0.0	1.5	0.05
101	3	3	0	8	78	0.4	0.4	0.0	1.2	0.03
21	1	1	0	2	14	0.2	0.2	0.0	0.5	0.01
54	1	1	0	5	37	0.2	0.2	0.0	0.6	0.02
24	1	1	0	2	27	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01
1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00

食品群別	食品群番号	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	コレステロール	炭水化物	食物繊維 g			ビタミンA
		g	kcal	g	g	mg	g	総 量	水溶性	不溶性	μgRE
鳥 肉	65, 66	19.4	28	3.1	1.6	16	0.0	0.0	0.0	0.0	5
鶏 肉	65	19.3	28	3.1	1.6	16	0.0	0.0	0.0	0.0	5
その他の鳥肉	66	0.1	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
肉類(内臓)	67	2.3	3	0.4	0.1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	100
その他の肉類	68, 69	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
鯨 肉	68	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
その他の肉・加工品	69	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
卵 類	70	33.6	51	4.3	3.4	142	0.1	0.0	0.0	0.0	48
乳 類	71～75	111.2	83	4.1	4.3	14	6.9	0.0	0.0	0.0	39
牛乳・乳製品	71～74	111.2	83	4.1	4.3	14	6.9	0.0	0.0	0.0	39
牛 乳	71	82.7	54	2.8	3.0	10	4.0	0.0	0.0	0.0	30
チーズ	72	2.0	7	0.5	0.5	2	0.0	0.0	0.0	0.0	5
発酵乳・乳酸菌飲料	73	19.9	13	0.7	0.3	1	2.0	0.0	0.0	0.0	3
その他の乳製品	74	6.6	10	0.2	0.6	1	0.9	0.0	0.0	0.0	2
その他の乳類	75	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
油脂類	76～80	9.5	83	0.0	9.1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	5
バター	76	0.9	7	0.0	0.7	2	0.0	0.0	0.0	0.0	5
マーガリン	77	1.0	7	0.0	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
植物性油脂	78	7.5	69	0.0	7.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
動物性油脂	79	0.1	1	0.0	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
その他の油脂	80	0.0	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
菓子類	81～85	26.8	88	1.6	2.8	14	14.1	0.4	0.1	0.3	14
和菓子類	81	12.4	37	0.7	0.3	3	7.9	0.2	0.0	0.2	1
ケーキ・パストリー類	82	6.5	22	0.5	1.1	8	2.7	0.1	0.0	0.0	8
ビスケット類	83	1.7	9	0.1	0.4	1	1.1	0.0	0.0	0.0	2
キャンデー類	84	0.3	1	0.0	0.0	0	0.2	0.0	0.0	0.0	0
その他の菓子類	85	5.8	19	0.3	1.0	3	2.1	0.1	0.0	0.1	2
嗜好飲料類	86～91	597.2	77	0.9	0.1	0	6.9	0.0	0.0	0.0	1
アルコール飲料	86～88	97.6	56	0.2	0.0	0	2.7	0.0	0.0	0.0	0
日本酒	86	12.1	13	0.0	0.0	0	0.6	0.0	0.0	0.0	0
ビール	87	56.5	23	0.1	0.0	0	1.8	0.0	0.0	0.0	0
洋酒・その他	88	29.1	20	0.0	0.0	0	0.3	0.0	0.0	0.0	0
その他の嗜好飲料	89～91	499.6	21	0.8	0.1	0	4.2	0.0	0.0	0.0	1
茶	89	299.5	4	0.4	0.0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	1
コーヒー・ココア	90	118.8	10	0.3	0.1	0	2.1	0.0	0.0	0.0	0
その他の嗜好飲料	91	81.2	6	0.0	0.0	0	1.6	0.0	0.0	0.0	0
調味料・香辛料類	92～98	95.3	108	4.1	5.0	5	11.1	0.8	0.1	0.6	5
調味料	92～97	95.0	107	4.0	5.0	5	11.0	0.8	0.1	0.6	5
ソース	92	1.9	2	0.0	0.0	0	0.5	0.0	0.0	0.0	0
しょうゆ	93	16.0	11	1.2	0.0	0	1.6	0.0	0.0	0.0	0
塩	94	1.3	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
マヨネーズ	95	2.8	18	0.1	1.9	4	0.1	0.0	0.0	0.0	1
味 噌	96	11.7	22	1.4	0.7	0	2.7	0.6	0.1	0.5	0
その他の調味料	97	61.4	54	1.3	2.4	1	6.1	0.2	0.1	0.1	3
香辛料・その他	98	0.3	1	0.0	0.0	0	0.1	0.0	0.0	0.0	0
補助栄養素・特定保健用食品	99	13.2	11	0.2	0.5	0	1.6	0.1	0.0	0.0	1

ビタミンD μg	ビタミンE mg			ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg			ビタミンB ₂ mg			ナイアシン mgNE
	総 量	一般食品	補助・強化		総 量	一般食品	補助・強化	総 量	一般食品	補助・強化	
0.0	0.0	0.0	0.0	5	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.8
0.0	0.0	0.0	0.0	5	0.01	0.01	0.00	0.02	0.02	0.00	0.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.6	0.3	0.3	0.0	4	0.02	0.02	0.00	0.13	0.13	0.00	0.0
0.2	0.1	0.1	0.0	2	0.04	0.04	0.00	0.17	0.17	0.00	0.1
0.2	0.1	0.1	0.0	2	0.04	0.04	0.00	0.17	0.17	0.00	0.1
0.2	0.1	0.1	0.0	2	0.03	0.03	0.00	0.13	0.13	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	1.1	1.1	0.0	12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.2	0.2	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.9	0.9	0.0	12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.1	0.3	0.3	0.0	1	0.02	0.02	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.1
0.0	0.0	0.0	0.0	2	0.01	0.00	0.01	0.15	0.14	0.00	1.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	2	0.01	0.00	0.01	0.14	0.13	0.00	1.2
0.0	0.0	0.0	0.0	2	0.00	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.5
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.5	0.5	0.0	6	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9
0.0	0.5	0.5	0.0	6	0.04	0.04	0.00	0.08	0.08	0.00	0.9
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0.00	0.03	0.03	0.00	0.2
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.3	0.3	0.0	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.0	0.1	0.1	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.2
0.0	0.2	0.2	0.0	1	0.02	0.02	0.00	0.04	0.04	0.00	0.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
0.1	2.0	0.2	1.9	0	0.68	0.00	0.67	0.28	0.01	0.27	0.4

食品群別	食品群番号	ビタミンB ₆ mg			ビタミンB ₁₂ μg	葉 酸 μg	パント テン酸 mg	ビタミンC mg			食塩 相当量 g
		総 量	一般食品	補助・強化				総 量	一般食品	補助・強化	
鳥 肉	65, 66	0.05	0.05	0.00	0.0	1	0.19	0	0	0	0.0
鶏 肉	65	0.05	0.05	0.00	0.0	1	0.18	0	0	0	0.0
その他の鳥肉	66	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
肉類(内臓)	67	0.01	0.01	0.00	0.5	11	0.08	0	0	0	0.0
その他の肉類	68, 69	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
鯨 肉	68	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
卵 類	70	0.02	0.02	0.00	0.3	12	0.46	0	0	0	0.1
乳 類	71～75	0.03	0.03	0.00	0.4	5	0.56	1	1	0	0.2
牛乳・乳製品	71～74	0.03	0.03	0.00	0.4	5	0.56	1	1	0	0.2
牛 乳	71	0.03	0.03	0.00	0.3	4	0.45	1	1	0	0.1
チーズ	72	0.00	0.00	0.00	0.1	1	0.00	0	0	0	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.01	0.01	0.00	0.0	1	0.08	0	0	0	0.0
その他の乳製品	74	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0	0.0
その他の乳類	75	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
油脂類	76～80	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
バター	76	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
マーガリン	77	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
植物性油脂	78	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
動物性油脂	79	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
その他の油脂	80	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
菓子類	81～85	0.01	0.01	0.00	0.0	4	0.14	1	0	0	0.1
和菓子類	81	0.01	0.01	0.00	0.0	1	0.05	0	0	0	0.1
ケーキ・パストリー類	82	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.04	0	0	0	0.0
ビスケット類	83	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.01	0	0	0	0.0
キャンデー類	84	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
その他の菓子類	85	0.00	0.00	0.00	0.0	1	0.04	0	0	0	0.0
嗜好飲料類	86～91	0.06	0.06	0.01	0.0	42	0.15	16	13	3	0.1
アルコール飲料	86～88	0.03	0.03	0.00	0.0	3	0.05	0	0	0	0.0
日本酒	86	0.01	0.01	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
ビール	87	0.02	0.02	0.00	0.0	3	0.05	0	0	0	0.0
洋酒・その他	88	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
その他の嗜好飲料	89～91	0.03	0.03	0.01	0.0	39	0.10	16	13	3	0.1
茶	89	0.03	0.03	0.00	0.0	39	0.08	13	13	0	0.0
コーヒー・ココア	90	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.02	0	0	0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.01	0.00	0.01	0.0	0	0.00	3	0	3	0.0
調味料・香辛料類	92～98	0.06	0.06	0.00	0.2	16	0.18	1	1	0	7.1
調味料	92～97	0.06	0.06	0.00	0.2	15	0.18	0	0	0	7.1
ソース	92	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.1
しょうゆ	93	0.03	0.03	0.00	0.0	5	0.07	0	0	0	2.3
塩	94	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	1.3
マヨネーズ	95	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.01	0	0	0	0.1
味 噌	96	0.01	0.01	0.00	0.0	7	0.01	0	0	0	1.4
その他の調味料	97	0.02	0.02	0.00	0.1	4	0.08	0	0	0	1.9
香辛料・その他	98	0.00	0.00	0.00	0.0	0	0.00	0	0	0	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	0.62	0.00	0.61	0.0	1	0.01	15	1	15	0.0

カリウム mg	カルシウム mg			マグネ シウム mg	リ ン mg	鉄 mg			亜 鉛 mg	銅 mg
	総 量	一般食品	補助・強化			総 量	一般食品	補助・強化		
32	1	1	0	3	22	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01
32	1	1	0	3	22	0.1	0.1	0.0	0.2	0.01
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
3	0	0	0	0	4	0.1	0.1	0.0	0.1	0.01
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
43	17	17	0	4	61	0.6	0.6	0.0	0.4	0.03
164	134	132	2	13	114	0.1	0.0	0.0	0.5	0.01
164	134	132	2	13	114	0.1	0.0	0.0	0.5	0.01
127	94	92	2	9	77	0.0	0.0	0.0	0.3	0.01
1	12	12	0	0	14	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00
28	21	21	0	3	17	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00
9	6	6	0	1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
43	13	12	1	5	24	0.2	0.2	0.0	0.2	0.03
14	2	2	0	2	9	0.1	0.1	0.0	0.1	0.02
7	3	3	0	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
2	1	1	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
21	6	5	0	2	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.01
161	18	18	0	16	24	0.5	0.5	0.0	0.1	0.03
18	2	2	0	4	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
1	0	0	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
16	2	2	0	3	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
144	16	15	0	12	16	0.5	0.5	0.0	0.1	0.03
74	9	9	0	5	6	0.4	0.4	0.0	0.0	0.03
65	5	5	0	7	9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01
5	2	2	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00
182	29	29	0	27	74	1.0	1.0	0.0	0.4	0.06
180	28	28	0	26	74	1.0	1.0	0.0	0.4	0.06
4	1	1	0	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
61	5	5	0	10	26	0.3	0.3	0.0	0.1	0.00
1	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
1	1	1	0	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
47	12	12	0	9	20	0.5	0.5	0.0	0.1	0.04
66	10	10	0	6	26	0.2	0.2	0.0	0.1	0.02
1	0	0	0	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00
5	11	8	4	0	3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.00

第8表の1 ビタミンB₁補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（総数、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 ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		8,569	560	407	14	625	79	350	10	675	28
エネルギー	kcal	1,861	1,961	1,256	1,321	1,927	2,000	2,102	1,897	1,880	1,944
たんぱく質	g	68.0	70.8	43.8	48.5	69.8	70.9	74.0	68.3	67.6	70.3
うち動物性	g	36.0	37.4	24.1	27.1	40.0	40.7	42.2	39.6	37.2	37.1
脂質	g	52.0	54.3	39.6	37.3	62.9	62.9	66.4	58.8	58.4	57.6
うち動物性	g	25.8	27.7	19.9	20.2	33.9	34.7	34.3	30.8	29.2	27.0
コレステロール	mg	307	320	208	263	340	312	393	418	331	346
炭水化物	g	263.4	283.0	177.8	193.5	263.6	280.6	292.2	264.1	257.8	276.7
食物繊維	g	14.6	16.3	8.7	10.2	13.2	14.0	13.1	12.1	12.5	14.7
水溶性	g	3.3	3.7	2.2	2.2	3.3	3.3	3.0	2.8	2.9	3.5
不溶性	g	10.7	12.0	6.2	7.8	9.6	10.1	9.6	8.8	9.1	10.7
ビタミンA	μgRE	597	594	405	439	594	556	717	393	580	524
ビタミンD	μg	7.8	8.6	3.7	4.2	6.4	6.9	7.0	3.8	6.1	10.6
ビタミンE	mg	7.5	25.0	4.4	4.2	6.6	5.9	6.9	9.4	6.6	30.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.6	7.3	4.4	4.2	6.4	5.9	6.9	5.8	6.5	7.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.8	17.6	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	3.6	0.0	23.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.3
ビタミンK	μg	233	244	123	181	173	163	192	160	200	217
ビタミンB ₁	mg	0.83	12.11	0.56	0.92	0.89	1.17	0.93	2.06	0.87	14.56
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.88	0.56	0.69	0.89	0.88	0.93	0.96	0.87	1.01
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	11.00	0.00	0.06	0.00	0.04	0.00	0.71	0.00	13.41
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.23	0.00	0.17	0.00	0.25	0.00	0.39	0.00	0.14
ビタミンB ₂	mg	1.16	5.33	0.79	0.89	1.27	1.55	1.20	2.07	1.10	13.83
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.23	0.79	0.83	1.26	1.27	1.19	1.04	1.09	1.21
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.02	4.04	0.00	0.06	0.01	0.27	0.00	0.89	0.01	12.55
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.15	0.00	0.06
ナイアシン	mgNE	14.2	20.2	7.5	8.7	11.8	13.2	13.7	13.5	13.8	17.6
ビタミンB ₆	mg	1.17	10.61	0.68	0.77	1.04	1.73	1.10	2.34	1.03	16.37
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.20	0.67	0.70	1.03	1.07	1.10	1.00	1.03	1.05
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.04	9.33	0.00	0.06	0.01	0.65	0.00	1.19	0.00	15.26
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.14	0.00	0.06
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	6.8	3.4	8.1	5.6	5.3	6.2	3.7	6.0	4.7
葉酸	μg	302	315	161	171	242	223	268	227	257	251
パントテン酸	mg	5.33	5.77	3.85	4.07	5.97	6.15	5.77	5.01	5.09	5.51
ビタミンC	mg	111	235	53	47	79	108	84	156	78	480
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	112	52	47	74	71	75	65	72	77
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	8	111	0	0	1	24	1	66	3	401
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	12	2	0	3	13	8	24	3	3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	10.8	5.9	6.9	9.1	9.4	10.2	9.7	10.2	10.8
カリウム	mg	2,274	2,481	1,455	1,517	2,182	2,234	2,087	2,006	1,949	2,104
カルシウム	mg	503	637	414	452	649	706	479	560	419	647
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	500	588	411	449	646	691	478	493	417	524
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	40	1	0	1	0	1	30	1	83
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	9	3	4	2	15	0	37	0	39
マグネシウム	mg	243	262	147	171	223	232	224	209	213	227
リン	mg	970	1,043	674	754	1,059	1,098	1,021	951	916	1,003
鉄	mg	7.7	9.8	4.6	5.3	6.9	7.4	7.4	9.4	7.0	20.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.6	8.2	4.5	5.3	6.8	7.0	7.4	6.6	7.0	7.4
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	12.3
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0	2.4	0.0	0.5
亜鉛	mg	8.0	8.3	5.2	5.9	8.4	8.8	9.2	8.4	8.2	8.1
銅	mg	1.16	1.22	0.69	0.86	1.07	1.10	1.17	1.04	1.09	1.08
脂肪エネルギー比率	%	24.9	24.8	27.7	25.2	29.1	28.2	28.2	27.5	27.6	26.2
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	60.6	58.4	59.9	56.3	57.5	57.5	58.0	57.9	59.6
動物性たんぱく質比率	%	51.0	51.3	53.2	54.8	56.3	56.8	55.4	55.4	52.6	47.7

(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 ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
994	50	988	49	1,300	68	1,512	103	1,718	159	7,187	457
1,861	1,910	1,891	1,962	1,954	2,160	1,952	2,026	1,754	1,895	1,877	1,976
65.3	65.3	67.3	68.3	72.2	77.4	74.1	74.8	65.3	70.0	68.9	71.5
34.3	33.8	35.6	36.4	38.2	41.6	38.7	38.2	33.0	35.6	36.1	37.1
55.4	58.7	54.4	56.1	54.2	58.2	49.9	53.9	42.2	47.4	51.0	53.3
26.3	27.4	26.5	27.5	26.5	29.7	24.6	26.8	21.0	24.7	25.0	26.6
304	299	313	310	325	364	312	326	270	306	305	321
257.6	263.0	260.5	277.5	271.2	302.1	279.1	293.6	265.3	287.5	266.9	286.6
13.1	13.6	13.1	15.1	15.4	17.1	17.6	18.4	16.1	18.1	15.1	17.0
3.1	3.3	3.0	3.6	3.5	3.9	3.9	3.9	3.6	3.9	3.4	3.8
9.5	9.9	9.5	10.9	11.4	12.5	12.9	13.7	11.9	13.6	11.1	12.6
525	433	533	445	605	909	720	644	590	580	602	609
6.1	5.3	6.7	7.8	8.7	9.4	9.9	9.7	9.2	10.1	8.2	9.2
7.1	17.6	7.4	25.9	8.8	37.1	8.1	24.6	7.8	33.3	7.8	29.2
6.6	6.4	6.5	7.0	7.1	8.2	7.4	8.6	6.4	7.6	6.8	7.7
0.5	11.1	0.9	18.7	1.7	28.8	0.7	16.0	1.4	25.7	1.0	21.5
0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
207	182	206	218	261	269	301	288	251	288	246	262
0.81	6.13	0.82	8.99	0.88	15.83	0.88	12.96	0.78	19.43	0.84	14.56
0.81	0.84	0.82	0.87	0.88	1.01	0.88	0.91	0.78	0.81	0.84	0.89
0.00	5.15	0.00	8.04	0.00	14.71	0.00	11.42	0.00	18.52	0.00	13.45
0.00	0.14	0.00	0.09	0.00	0.11	0.00	0.62	0.00	0.10	0.00	0.23
1.04	4.63	1.13	5.58	1.21	7.43	1.26	4.69	1.17	5.96	1.17	6.19
1.04	1.06	1.07	1.07	1.20	1.41	1.23	1.29	1.13	1.26	1.14	1.24
0.00	3.52	0.06	4.47	0.01	5.93	0.03	3.30	0.04	4.65	0.03	4.88
0.00	0.04	0.00	0.05	0.00	0.10	0.01	0.10	0.00	0.06	0.00	0.07
13.7	18.5	14.8	23.1	16.0	24.7	16.4	22.3	13.7	21.8	14.9	21.9
1.04	5.20	1.16	8.07	1.24	13.11	1.32	10.39	1.31	16.96	1.21	12.63
1.03	1.05	1.07	1.15	1.21	1.32	1.31	1.35	1.17	1.28	1.16	1.25
0.00	4.11	0.09	6.88	0.03	11.70	0.01	8.91	0.13	15.59	0.05	11.30
0.01	0.03	0.00	0.04	0.00	0.08	0.00	0.13	0.00	0.08	0.00	0.08
5.8	4.6	6.0	7.3	7.5	9.0	8.7	8.0	7.2	6.7	7.1	7.1
267	237	269	280	327	373	374	363	338	369	316	337
4.99	5.10	5.07	5.21	5.54	6.13	5.78	6.15	5.23	5.81	5.33	5.77
88	233	82	249	127	291	149	224	138	255	118	264
76	76	78	84	108	116	130	143	128	145	106	122
7	150	4	156	16	132	14	81	9	100	10	130
6	7	0	9	3	43	4	1	0	10	3	12
10.1	10.0	10.5	10.7	11.4	13.0	11.8	11.5	10.7	10.6	10.9	11.1
2,035	1,980	2,099	2,281	2,432	2,754	2,680	2,766	2,429	2,701	2,337	2,563
435	527	441	529	514	657	567	669	521	661	497	632
432	476	439	471	512	577	562	638	514	608	493	576
1	48	0	46	2	79	1	30	2	43	1	49
2	3	1	11	1	2	4	2	4	9	3	8
221	222	234	246	264	288	284	293	252	281	251	271
908	901	937	972	1,022	1,118	1,063	1,121	950	1,038	976	1,045
7.1	7.9	7.3	9.1	8.3	10.4	8.9	11.3	8.1	9.1	8.0	10.3
7.0	7.0	7.3	7.3	8.2	8.7	8.9	9.3	8.0	8.9	7.9	8.5
0.1	0.7	0.0	1.6	0.0	1.7	0.0	1.9	0.0	0.2	0.0	1.7
0.1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
7.8	8.0	7.9	8.2	8.3	9.1	8.5	8.7	7.6	8.0	8.0	8.3
1.09	1.07	1.11	1.15	1.24	1.33	1.30	1.35	1.20	1.27	1.19	1.25
26.5	27.7	25.6	25.6	24.8	24.3	22.9	23.8	21.4	22.4	24.2	24.1
59.4	58.3	59.9	60.2	60.3	61.3	61.8	61.4	63.7	62.7	61.0	61.3
50.4	51.1	51.2	51.4	50.9	51.8	50.1	49.1	48.2	49.9	50.2	50.1

第8表の2 ビタミンB₁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 ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,015	254	198	6	320	47	186	4	326	11
エネルギー kcal	2,071	2,170	1,344	1,397	2,064	2,073	2,387	2,032	2,126	2,379
たんぱく質 g	74.4	76.3	45.8	52.5	74.5	71.2	82.5	75.0	75.6	93.5
うち動物性 g	40.0	40.6	25.0	32.5	43.0	39.9	47.2	45.2	42.1	54.9
脂質 g	56.1	58.3	41.8	43.5	66.5	63.0	73.9	59.3	64.2	71.5
うち動物性 g	28.4	29.9	20.8	23.8	35.9	34.3	38.6	30.9	33.2	38.3
コレステロール mg	333	334	215	341	362	297	420	448	363	459
炭水化物 g	289.9	311.1	192.1	194.2	284.3	297.7	335.5	286.2	292.9	324.2
食物繊維 g	14.9	16.7	9.1	9.6	13.8	14.3	13.7	9.9	12.6	16.2
水溶性 g	3.4	3.8	2.3	2.1	3.4	3.4	3.2	2.5	3.0	4.0
不溶性 g	10.9	12.3	6.5	7.3	10.0	10.2	10.1	6.6	9.2	11.5
ビタミンA μgRE	627	622	431	483	652	575	734	250	549	698
ビタミンD μg	8.3	9.5	3.4	3.7	6.6	7.6	6.7	3.9	7.2	15.4
ビタミンE mg	7.2	22.2	4.6	5.2	7.0	5.8	7.5	12.3	6.8	25.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.5	4.6	5.2	6.8	5.8	7.4	5.6	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.3	14.6	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	6.7	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	240	244	131	242	181	165	207	111	214	241
ビタミンB ₁ mg	0.90	10.38	0.59	0.91	0.96	1.20	1.07	3.10	0.98	8.89
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.90	0.95	0.59	0.74	0.96	0.90	1.07	1.09	1.28
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	9.09	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	1.35	0.00
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.33	0.00	0.17	0.00	0.26	0.00	0.65	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.21	4.42	0.82	0.94	1.36	1.61	1.29	2.73	1.17	7.54
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.20	1.30	0.82	0.94	1.34	1.31	1.28	1.04	1.17
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.01	3.06	0.00	0.00	0.01	0.26	0.00	1.31	0.00
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.38	0.00
ナイアシン mgNE	15.7	22.7	7.7	9.8	12.7	12.7	15.1	16.1	15.5	24.0
ビタミンB ₆ mg	1.22	7.87	0.71	0.73	1.13	1.74	1.20	2.60	1.11	12.84
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.21	1.28	0.70	0.73	1.11	1.08	1.19	1.02	1.11
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.01	6.52	0.00	0.00	0.02	0.65	0.00	1.39	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.20	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	7.6	3.2	10.4	6.0	5.8	6.5	4.6	6.6	6.5
葉酸 μg	311	324	166	184	255	223	277	166	264	276
パントテン酸 mg	5.72	6.13	4.08	4.63	6.34	6.32	6.34	4.77	5.55	6.84
ビタミンC mg	101	184	54	52	83	94	85	212	73	213
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	110	53	52	77	69	74	60	69
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	2	69	0	0	1	24	0	95	3
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	4	2	0	5	1	11	58	1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	11.5	6.0	6.5	9.6	9.6	10.9	11.2	11.3	13.1
カリウム mg	2,363	2,560	1,528	1,606	2,316	2,261	2,233	1,755	2,047	2,562
カルシウム mg	516	637	435	490	687	730	519	399	440	715
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	514	608	430	490	685	712	519	399	440
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	23	0	0	1	0	0	0	51
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	6	5	0	1	18	0	0	0
マグネシウム mg	257	273	154	182	236	239	239	195	231	270
リン mg	1,048	1,106	710	832	1,129	1,111	1,122	921	1,013	1,296
鉄 mg	8.1	9.1	4.7	5.6	7.4	7.6	7.9	6.0	7.5	8.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	8.4	4.6	5.6	7.3	7.1	7.9	6.0	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.8	9.0	5.6	6.2	9.0	8.9	10.4	8.8	9.3	10.3
銅 mg	1.26	1.28	0.73	0.86	1.14	1.13	1.31	1.02	1.23	1.21
脂肪エネルギー比率 %	24.1	24.1	27.3	27.9	28.8	27.2	27.6	24.2	26.8	26.9
炭水化物エネルギー比率 %	61.4	61.8	59.0	56.7	56.7	58.9	58.4	60.9	59.0	57.8
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.7	53.1	61.5	56.6	55.5	55.4	54.5	53.5	54.0

(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 ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
455	21	479	19	583	31	711	44	757	71	3,311	197
2,109	2,120	2,083	2,075	2,186	2,477	2,178	2,238	1,945	2,139	2,098	2,220
73.4	72.2	73.0	72.4	78.3	83.3	81.2	78.7	71.6	76.6	75.7	78.2
39.2	39.7	39.3	40.0	42.1	44.2	42.6	40.2	36.7	38.4	40.2	40.9
60.5	64.1	56.2	56.9	58.1	63.5	53.6	55.4	45.6	52.4	54.9	57.6
29.4	32.1	28.0	29.2	29.1	30.3	26.6	26.8	23.2	27.6	27.5	29.1
336	324	333	322	349	370	339	346	295	314	332	340
291.5	283.3	286.2	288.9	297.3	336.1	303.0	325.1	288.8	323.6	293.7	318.3
13.7	13.8	13.1	14.7	15.1	17.8	18.0	18.2	16.8	19.4	15.4	17.6
3.2	3.6	3.0	3.7	3.4	4.2	4.0	3.9	3.7	4.2	3.5	4.0
10.0	9.9	9.5	10.5	11.1	13.0	13.3	13.7	12.4	14.6	11.3	13.1
584	430	573	422	615	1,079	735	570	641	618	630	645
6.9	5.9	7.1	7.3	9.2	10.4	10.4	11.1	10.2	11.1	8.9	10.3
7.1	13.2	6.7	13.8	7.7	33.2	7.7	22.9	7.7	33.9	7.4	26.8
7.0	6.1	6.5	7.4	7.2	8.5	7.7	8.1	6.7	8.6	7.0	8.0
0.0	7.1	0.2	6.1	0.5	24.7	0.0	14.8	1.0	25.4	0.3	18.7
0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
214	158	205	204	261	294	315	263	266	308	254	266
0.91	3.15	0.87	5.16	0.94	17.25	0.94	13.44	0.85	16.54	0.91	13.01
0.91	0.90	0.87	0.95	0.94	1.14	0.94	0.95	0.85	0.89	0.91	0.97
0.00	2.19	0.00	4.18	0.00	16.05	0.00	11.07	0.00	15.64	0.00	11.69
0.00	0.06	0.00	0.03	0.00	0.06	0.00	1.43	0.00	0.02	0.00	0.35
1.13	2.96	1.16	3.87	1.25	6.87	1.31	4.01	1.22	5.94	1.22	5.23
1.13	1.08	1.10	1.05	1.25	1.56	1.30	1.21	1.21	1.34	1.20	1.31
0.00	1.88	0.06	2.80	0.00	5.24	0.00	2.58	0.01	4.60	0.01	3.85
0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.07	0.02	0.22	0.00	0.00	0.00	0.06
15.5	20.9	16.2	28.3	17.4	27.7	18.4	24.6	15.3	26.3	16.5	25.6
1.16	4.01	1.14	6.06	1.28	10.67	1.42	9.08	1.31	11.71	1.27	9.66
1.15	1.09	1.14	1.22	1.28	1.44	1.42	1.43	1.28	1.40	1.26	1.35
0.00	2.91	0.00	4.83	0.00	9.17	0.00	7.35	0.03	10.30	0.01	8.22
0.02	0.01	0.00	0.01	0.00	0.07	0.00	0.30	0.00	0.01	0.00	0.08
7.1	4.4	6.5	7.6	8.2	12.5	9.4	7.6	8.3	7.6	7.9	8.0
288	239	275	288	328	427	388	339	352	400	327	356
5.52	5.43	5.34	5.21	5.82	6.49	6.15	6.28	5.68	6.28	5.72	6.15
82	167	76	163	101	231	131	182	134	240	106	209
78	84	75	79	97	105	124	134	130	153	102	123
3	83	0	79	1	108	3	46	5	86	3	82
1	0	0	5	2	19	3	2	0	1	1	4
11.3	11.5	11.3	10.8	12.2	15.6	13.0	11.8	11.4	11.1	11.9	12.1
2,186	2,067	2,136	2,271	2,446	2,847	2,783	2,703	2,559	2,892	2,424	2,676
450	514	428	508	507	639	581	630	539	664	505	624
449	482	427	474	507	584	577	609	535	637	502	592
0	32	0	34	0	52	0	21	1	20	0	30
1	0	1	0	1	4	4	1	3	7	2	3
243	227	244	254	273	303	304	295	270	299	267	285
1,003	965	994	1,028	1,090	1,162	1,150	1,151	1,032	1,116	1,056	1,116
7.7	7.8	7.6	10.3	8.5	10.4	9.4	9.9	8.6	9.5	8.4	9.6
7.7	7.1	7.5	7.2	8.5	9.6	9.4	8.9	8.5	9.4	8.3	8.8
0.0	0.6	0.0	3.1	0.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.7
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
8.9	8.6	8.6	8.9	9.1	9.9	9.2	9.2	8.3	8.8	8.9	9.1
1.23	1.08	1.20	1.20	1.32	1.44	1.41	1.39	1.30	1.40	1.30	1.34
25.5	27.5	24.1	25.0	23.7	22.6	22.0	22.1	20.9	21.9	23.3	23.2
60.5	58.8	61.7	60.6	61.8	63.9	63.0	63.8	64.4	63.8	62.2	62.6
51.6	54.1	52.2	53.8	51.7	50.4	50.3	49.0	49.2	48.9	51.1	50.4

第8表の3 ビタミンB₁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 ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,554	306	209	8	305	32	164	6	349	17
エネルギー kcal	1,675	1,788	1,173	1,264	1,784	1,892	1,779	1,807	1,651	1,663
たんぱく質 g	62.3	66.3	41.8	45.5	64.9	70.5	64.3	63.9	60.1	55.3
うち動物性 g	32.6	34.7	23.3	23.1	36.8	41.7	36.4	35.9	32.7	25.6
脂質 g	48.3	51.1	37.4	32.6	59.2	62.7	57.8	58.4	53.1	48.6
うち動物性 g	23.5	25.8	19.0	17.5	31.8	35.1	29.5	30.7	25.5	19.6
コレステロール mg	284	309	201	205	317	334	362	399	301	274
炭水化物 g	240.1	259.8	164.3	193.0	241.9	255.6	243.1	249.4	225.0	246.0
食物繊維 g	14.4	16.0	8.2	10.6	12.7	13.7	12.4	13.6	12.4	13.8
水溶性 g	3.3	3.6	2.1	2.3	3.2	3.2	2.9	3.0	2.9	3.2
不溶性 g	10.5	11.8	5.9	8.1	9.1	10.0	9.0	10.2	9.0	10.1
ビタミンA μgRE	571	570	380	406	533	529	699	488	610	411
ビタミンD μg	7.3	7.9	4.0	4.5	6.3	6.0	7.3	3.7	5.1	7.6
ビタミンE mg	7.7	27.3	4.2	3.5	6.2	6.0	6.3	7.5	6.4	34.0
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	7.1	4.2	5.9	5.9	6.3	6.0	6.3	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.3	20.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5	0.0	26.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6
ビタミンK μg	227	244	116	134	164	160	174	193	187	201
ビタミンB ₁ mg	0.77	13.54	0.54	0.92	0.82	1.11	0.78	1.37	0.77	18.23
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.82	0.54	0.65	0.82	0.84	0.78	0.88	0.84
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	12.58	0.00	0.10	0.00	0.04	0.00	0.28	17.23
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.15	0.00	0.18	0.00	0.24	0.00	0.22	0.16
ビタミンB ₂ mg	1.11	6.09	0.76	0.84	1.19	1.48	1.09	1.63	1.03	17.90
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.07	1.18	0.76	0.74	1.18	1.20	1.09	1.03	1.01
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.04	4.85	0.00	0.10	0.01	0.27	0.00	0.60	16.93
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.11
ナイアシン mgNE	12.9	18.0	7.3	7.9	10.8	13.9	12.1	11.7	12.1	13.5
ビタミンB ₆ mg	1.13	12.88	0.65	0.79	0.95	1.72	0.99	2.16	0.96	18.66
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.14	0.65	0.68	0.95	1.05	0.99	0.99	0.91
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.08	11.67	0.00	0.10	0.00	0.66	0.00	1.07	17.64
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.10	0.11
ビタミンB ₁₂ μg	6.1	6.1	3.6	6.3	5.1	4.6	5.9	3.1	5.4	3.6
葉酸 μg	293	307	157	161	227	222	259	269	250	235
パントテン酸 mg	4.98	5.48	3.64	3.65	5.57	5.89	5.12	5.18	4.66	4.65
ビタミンC mg	120	277	53	43	74	130	83	118	83	653
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	103	113	51	43	72	74	76	69	75
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	14	145	0	0	1	24	2	47	3
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	19	2	0	1	31	6	2	5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	9.7	10.2	5.7	7.3	8.5	9.1	9.4	8.8	9.2	9.2
カリウム mg	2,196	2,415	1,386	1,450	2,041	2,195	1,921	2,174	1,857	1,808
カルシウム mg	492	637	395	424	608	672	435	668	398	603
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	487	570	393	418	605	661	433	555	396
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	55	1	0	0	1	2	50	2
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	12	1	7	3	11	0	62	0
マグネシウム mg	230	253	141	163	209	221	206	218	197	199
リン mg	901	991	641	694	986	1,079	907	970	826	813
鉄 mg	7.4	10.4	4.5	5.2	6.4	7.1	6.9	11.7	6.6	27.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	8.0	4.4	5.1	6.3	6.7	6.9	7.0	6.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	20.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.1	0.1	0.1	0.3	4.0	0.0	0.9
亜鉛 mg	7.3	7.8	4.9	5.7	7.8	8.5	7.7	8.2	7.1	6.7
銅 mg	1.07	1.16	0.66	0.85	1.00	1.06	1.02	1.05	0.97	0.99
脂肪エネルギー比率 %	25.5	25.4	28.1	23.2	29.5	29.6	28.9	29.6	28.4	25.7
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	59.7	57.8	62.3	55.8	55.5	56.4	56.0	57.0	60.8
動物性たんぱく質比率 %	50.3	51.0	53.3	49.8	55.9	58.8	55.4	56.1	51.8	43.5

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化		ビタミンB ₁ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
539	29	509	30	717	37	801	59	961	88	3,876	260
1,652	1,758	1,711	1,890	1,765	1,893	1,751	1,867	1,604	1,697	1,689	1,791
58.5	60.4	62.0	65.7	67.2	72.4	67.8	71.9	60.3	64.7	63.1	66.4
30.1	29.5	32.2	34.1	35.0	39.4	35.2	36.7	30.0	33.4	32.6	34.1
51.0	54.8	52.7	55.7	51.0	53.7	46.6	52.8	39.5	43.4	47.7	50.0
23.8	24.1	25.1	26.5	24.4	29.1	22.8	26.8	19.2	22.4	22.9	24.8
276	280	294	302	306	359	287	312	250	300	282	307
229.0	248.3	236.3	270.3	250.0	273.7	257.9	270.0	246.8	258.3	243.9	262.6
12.6	13.4	13.1	15.4	15.8	16.4	17.2	18.6	15.6	17.1	14.9	16.5
3.0	3.1	3.0	3.5	3.5	3.7	3.8	4.0	3.4	3.7	3.4	3.6
9.2	9.9	9.6	11.2	11.6	12.1	12.6	13.6	11.6	12.8	11.0	12.2
474	435	495	459	598	766	708	698	550	550	579	582
5.3	4.9	6.3	8.1	8.2	8.6	9.4	8.7	8.3	9.2	7.6	8.3
7.2	20.7	8.0	33.5	9.8	40.3	8.4	25.9	7.9	32.7	8.1	31.1
6.2	6.6	6.4	6.8	7.0	8.0	7.1	9.0	6.2	6.8	6.6	7.4
0.9	14.0	1.6	26.7	2.7	32.2	1.2	16.9	1.7	25.9	1.5	23.6
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
202	199	208	226	260	247	290	306	240	273	240	259
0.73	8.29	0.78	11.42	0.83	14.65	0.82	12.59	0.72	21.77	0.77	15.74
0.73	0.79	0.78	0.82	0.83	0.90	0.82	0.88	0.72	0.76	0.77	0.82
0.00	7.30	0.00	10.48	0.00	13.59	0.00	11.69	0.00	20.84	0.00	14.79
0.00	0.20	0.00	0.12	0.00	0.15	0.00	0.02	0.00	0.17	0.00	0.13
0.97	5.84	1.10	6.67	1.17	7.90	1.22	5.20	1.14	5.98	1.12	6.92
0.96	1.05	1.03	1.08	1.16	1.27	1.17	1.36	1.07	1.19	1.08	1.19
0.01	4.71	0.07	5.52	0.02	6.51	0.05	3.84	0.07	4.69	0.04	5.65
0.00	0.07	0.00	0.07	0.00	0.12	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	0.08
12.2	16.8	13.4	19.8	14.8	22.3	14.7	20.6	12.4	18.1	13.4	19.0
0.94	6.05	1.18	9.34	1.21	15.14	1.23	11.36	1.30	21.18	1.17	14.88
0.93	1.02	1.00	1.10	1.16	1.22	1.21	1.29	1.08	1.18	1.08	1.17
0.00	4.99	0.17	8.17	0.05	13.82	0.02	10.07	0.21	19.86	0.09	13.63
0.01	0.05	0.00	0.07	0.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.14	0.00	0.08
4.8	4.7	5.5	7.1	6.9	6.2	8.0	8.3	6.3	6.1	6.4	6.4
248	236	262	276	326	327	362	380	327	343	307	322
4.55	4.87	4.81	5.21	5.30	5.83	5.44	6.04	4.88	5.43	5.00	5.49
94	280	88	303	148	341	165	256	141	267	128	306
75	69	80	86	117	126	136	149	127	138	109	121
10	199	8	205	28	151	23	106	13	111	16	167
9	11	0	12	4	64	5	0	1	18	4	18
9.1	9.0	9.8	10.7	10.7	10.9	10.7	11.3	10.1	10.2	10.1	10.4
1,908	1,917	2,065	2,287	2,420	2,676	2,589	2,813	2,326	2,547	2,263	2,477
422	536	452	542	520	673	554	698	506	658	490	638
417	472	451	470	516	571	548	659	498	585	485	564
1	59	0	53	3	101	1	36	3	61	2	63
3	5	2	19	1	0	4	2	5	11	3	11
203	217	225	242	257	275	266	292	238	267	237	261
828	856	883	938	967	1,081	986	1,099	885	976	908	990
6.6	8.0	7.1	8.4	8.1	10.4	8.5	12.3	7.7	8.8	7.6	10.9
6.4	7.0	7.0	7.4	8.1	7.9	8.4	9.5	7.7	8.5	7.5	8.2
0.1	0.8	0.0	0.7	0.0	2.4	0.0	2.7	0.0	0.3	0.0	2.5
0.1	0.1	0.1	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2
6.9	7.5	7.3	7.8	7.7	8.3	7.8	8.3	7.0	7.3	7.3	7.7
0.98	1.07	1.03	1.11	1.18	1.24	1.20	1.31	1.12	1.17	1.10	1.18
27.3	27.9	27.1	26.0	25.6	25.7	23.7	25.0	21.8	22.8	24.9	24.8
58.4	58.0	58.3	60.0	59.1	59.0	60.8	59.6	63.2	61.9	60.1	60.2
49.5	49.0	50.2	49.9	50.2	52.9	49.9	49.2	47.5	50.7	49.5	49.9

第9表の1 ビタミンB₂補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（総数、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 ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		8,656	473	420	1	681	23	353	7	676	27
エネルギー	kcal	1,860	1,983	1,258	1,203	1,935	1,955	2,098	2,025	1,882	1,903
たんぱく質	g	67.9	72.0	43.9	41.4	70.0	69.3	73.9	70.1	67.7	68.3
うち動物性	g	36.0	37.6	24.2	17.4	40.0	40.8	42.1	39.3	37.2	36.7
脂質	g	52.0	54.6	39.5	23.0	63.1	58.9	66.4	55.8	58.4	57.9
うち動物性	g	25.8	27.1	19.9	11.8	34.0	34.1	34.4	27.0	29.2	26.6
コレステロール	mg	306	328	210	76	336	360	393	404	331	332
炭水化物	g	263.5	285.9	178.3	208.7	265.0	280.2	291.3	299.3	258.1	268.2
食物繊維	g	14.6	16.7	8.7	15.2	13.3	12.8	13.1	12.2	12.5	14.6
水溶性	g	3.3	3.7	2.2	2.1	3.3	3.0	3.0	2.8	3.0	3.4
不溶性	g	10.7	12.4	6.2	12.1	9.6	9.5	9.6	8.7	9.1	10.6
ビタミンA	μgRE	596	615	406	227	592	504	716	335	581	520
ビタミンD	μg	7.8	9.1	3.7	8.2	6.5	5.8	6.9	3.6	6.1	10.2
ビタミンE	mg	7.5	28.2	4.4	2.1	6.3	12.4	6.9	11.5	6.5	32.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.6	7.7	4.4	2.1	6.3	6.0	6.8	6.3	6.5	7.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.8	20.5	0.0	0.0	0.0	6.4	0.0	5.1	0.0	24.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4
ビタミンK	μg	232	264	125	69	173	143	192	156	200	212
ビタミンB ₁	mg	1.09	9.40	0.57	1.25	0.92	1.15	0.94	2.35	0.88	14.97
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.90	0.57	0.45	0.89	0.92	0.93	0.97	0.87	1.00
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.26	8.31	0.00	0.80	0.00	0.13	0.00	1.01	0.00	13.91
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.20	0.01	0.00	0.03	0.10	0.00	0.37	0.00	0.07
ビタミンB ₂	mg	1.13	6.58	0.79	1.38	1.27	2.45	1.19	2.52	1.09	14.57
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.24	0.79	0.58	1.27	1.22	1.19	0.99	1.09	1.14
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	5.23	0.00	0.80	0.00	1.16	0.00	1.27	0.00	13.37
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.27	0.00	0.07
ナイアシン	mgNE	14.2	21.7	7.6	7.0	11.8	15.6	13.6	15.1	13.8	17.6
ビタミンB ₆	mg	1.33	9.42	0.68	1.32	1.04	3.53	1.10	2.87	1.03	16.93
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.12	1.23	0.68	0.52	1.04	1.02	1.10	1.05	1.03	1.04
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.20	8.10	0.00	0.80	0.00	2.50	0.00	1.71	0.00	15.83
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.11	0.00	0.05
ビタミンB ₁₂	μg	6.7	7.1	3.6	2.8	5.6	4.7	6.2	3.6	6.0	4.5
葉酸	μg	301	337	162	155	240	213	268	236	257	249
パントテン酸	mg	5.33	5.78	3.86	2.75	5.99	5.97	5.76	5.00	5.10	5.35
ビタミンC	mg	108	316	53	48	78	183	84	195	78	505
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	117	52	48	74	78	75	68	72	71
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	5	187	0	0	0	104	1	95	2	430
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	12	2	0	4	1	8	33	3	3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	11.2	5.9	7.2	9.1	8.8	10.2	10.3	10.2	10.9
カリウム	mg	2,272	2,546	1,457	1,393	2,189	2,164	2,085	2,034	1,950	2,077
カルシウム	mg	504	648	416	377	653	731	482	478	419	633
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	500	588	412	377	650	680	480	436	418	508
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	48	1	0	1	2	1	43	1	84
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	12	3	0	2	49	1	0	0	41
マグネシウム	mg	242	271	148	148	224	221	224	206	213	223
リン	mg	970	1,055	677	664	1,063	1,071	1,021	920	918	974
鉄	mg	7.7	10.3	4.6	3.5	6.9	7.4	7.5	6.9	7.0	20.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.6	8.5	4.5	3.5	6.8	6.8	7.4	6.4	7.0	7.3
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	12.7
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.6	0.1	0.0	0.0	0.5
亜鉛	mg	8.0	8.5	5.3	4.8	8.5	8.9	9.1	8.7	8.2	8.0
銅	mg	1.16	1.25	0.70	0.76	1.08	1.06	1.17	1.11	1.09	1.06
脂肪エネルギー比率	%	24.9	24.6	27.6	17.2	29.1	27.7	28.3	23.6	27.6	26.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	60.7	58.4	69.1	56.4	57.8	57.4	62.3	58.0	59.2
動物性たんぱく質比率	%	51.1	50.5	53.3	42.2	56.3	57.5	55.4	51.9	52.5	48.4

(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 ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
995	49	991	46	1,299	69	1,509	106	1,732	145	7,202	442
1,863	1,877	1,891	1,961	1,955	2,122	1,952	2,017	1,750	1,959	1,877	1,986
65.3	64.7	67.3	68.3	72.2	76.6	74.0	76.0	65.2	72.0	68.8	72.2
34.3	33.1	35.6	36.5	38.2	40.8	38.6	39.5	32.9	36.3	36.0	37.4
55.4	57.1	54.4	55.8	54.2	58.2	49.8	55.1	42.0	50.1	50.9	54.4
26.4	26.6	26.5	26.8	26.5	28.9	24.6	27.1	20.9	25.6	25.0	26.8
304	294	313	314	325	358	310	348	270	306	305	325
257.9	257.9	260.5	278.0	271.4	298.7	279.5	287.5	264.9	294.7	266.9	286.2
13.1	13.3	13.1	14.7	15.5	16.8	17.6	18.0	16.1	18.8	15.1	17.0
3.1	3.2	3.0	3.3	3.5	3.8	3.9	3.8	3.6	4.1	3.4	3.8
9.5	9.6	9.6	10.8	11.4	12.4	13.0	13.3	11.9	14.1	11.1	12.6
525	415	533	438	613	766	711	781	588	597	601	626
6.1	5.7	6.7	8.3	8.6	10.2	9.9	10.1	9.2	9.9	8.2	9.4
7.1	18.1	7.4	26.7	8.7	38.9	8.1	23.5	8.0	33.3	7.8	29.4
6.6	6.2	6.4	7.2	7.1	8.1	7.4	8.7	6.4	7.9	6.8	7.8
0.5	11.8	0.9	19.4	1.6	30.8	0.7	14.8	1.6	25.4	1.0	21.5
0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
206	209	206	228	261	270	301	299	250	300	246	272
0.82	6.02	0.90	7.90	1.07	11.90	1.19	8.12	1.60	11.44	1.15	9.96
0.81	0.83	0.82	0.87	0.88	1.00	0.88	0.88	0.77	0.87	0.84	0.90
0.01	5.15	0.07	6.96	0.20	10.80	0.31	6.67	0.82	10.48	0.31	8.87
0.01	0.04	0.00	0.07	0.00	0.10	0.00	0.57	0.00	0.10	0.00	0.20
1.04	4.76	1.07	7.22	1.20	7.51	1.22	5.17	1.13	6.97	1.14	6.87
1.04	1.03	1.07	1.03	1.20	1.35	1.22	1.35	1.13	1.30	1.14	1.25
0.00	3.68	0.00	6.14	0.00	6.05	0.00	3.62	0.00	5.59	0.00	5.51
0.00	0.05	0.00	0.06	0.00	0.11	0.00	0.20	0.00	0.07	0.00	0.11
13.8	18.1	14.8	24.1	16.0	24.1	16.4	22.1	13.7	23.0	14.8	22.2
1.05	5.08	1.16	8.56	1.32	11.39	1.54	7.08	1.86	11.86	1.41	9.85
1.03	0.96	1.07	1.18	1.21	1.28	1.31	1.36	1.17	1.31	1.16	1.25
0.01	4.09	0.09	7.33	0.11	10.02	0.23	5.57	0.69	10.45	0.25	8.51
0.01	0.03	0.00	0.05	0.00	0.08	0.00	0.14	0.00	0.10	0.00	0.09
5.8	5.0	5.9	7.8	7.5	8.5	8.6	9.0	7.2	6.7	7.1	7.3
267	231	268	294	328	349	372	398	337	377	316	345
5.00	4.87	5.07	5.14	5.55	5.88	5.76	6.32	5.23	5.95	5.33	5.79
87	262	81	282	125	329	141	332	133	321	115	325
76	71	78	87	108	112	130	142	128	143	106	120
5	184	3	185	14	175	6	188	4	166	6	193
6	7	0	10	3	42	4	1	0	12	3	13
10.1	9.9	10.5	11.0	11.4	12.8	11.8	11.5	10.6	11.2	10.9	11.3
2,039	1,911	2,099	2,305	2,436	2,678	2,678	2,790	2,425	2,777	2,337	2,577
434	537	442	515	515	648	565	693	519	695	496	647
432	479	440	455	512	561	560	661	513	637	493	586
1	56	0	47	1	85	1	30	2	44	1	51
2	2	1	14	1	3	4	3	4	15	2	10
221	222	234	248	265	282	284	299	252	291	251	275
908	892	937	964	1,023	1,091	1,061	1,145	947	1,076	975	1,057
7.1	7.8	7.3	9.5	8.3	10.2	8.9	11.5	8.1	9.4	8.0	10.5
7.0	7.0	7.3	7.6	8.2	8.5	8.8	9.5	8.0	9.1	7.9	8.6
0.1	0.8	0.0	1.7	0.0	1.7	0.0	1.9	0.0	0.2	0.0	1.8
0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
7.8	7.9	7.9	8.2	8.3	8.8	8.4	8.8	7.5	8.3	8.0	8.5
1.09	1.07	1.11	1.16	1.24	1.32	1.30	1.34	1.20	1.31	1.19	1.26
26.5	27.3	25.7	25.4	24.8	24.7	22.8	24.4	21.3	22.9	24.2	24.5
59.3	58.7	59.9	60.4	60.3	60.7	61.9	60.5	63.8	62.4	61.1	60.8
50.5	50.6	51.2	51.4	50.9	51.4	50.0	50.1	48.3	49.2	50.2	50.1

第9表の2 ビタミンB₂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 ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,071	198	204	—	353	14	185	5	328	9
エネルギー kcal	2,069	2,248	1,346	—	2,063	2,118	2,385	2,173	2,128	2,371
たんぱく質 g	74.3	78.9	46.0	—	74.3	70.1	82.5	75.0	75.7	93.8
うち動物性 g	39.9	41.8	25.2	—	42.7	40.4	47.2	44.3	42.1	57.6
脂質 g	56.0	59.6	41.8	—	66.3	59.9	74.0	60.8	64.1	76.1
うち動物性 g	28.4	30.0	20.9	—	35.8	35.1	38.6	29.5	33.2	39.7
コレステロール mg	332	351	219	—	354	353	421	399	363	482
炭水化物 g	289.7	321.4	192.1	—	284.7	317.4	334.9	316.6	293.5	310.9
食物繊維 g	14.9	17.2	9.1	—	13.8	13.9	13.7	9.9	12.7	15.9
水溶性 g	3.4	3.9	2.3	—	3.4	3.4	3.2	2.4	3.0	3.9
不溶性 g	10.9	12.8	6.6	—	10.0	10.2	10.1	6.6	9.2	11.3
ビタミンA μgRE	625	653	432	—	647	521	737	231	548	742
ビタミンD μg	8.3	10.1	3.4	—	6.8	5.8	6.7	3.7	7.3	15.1
ビタミンE mg	7.3	24.1	4.7	—	6.7	10.5	7.6	10.8	6.8	30.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	8.1	4.6	—	6.7	6.2	7.4	5.5	8.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.4	16.0	0.0	—	0.0	4.2	0.0	5.4	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	—	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK μg	239	267	134	—	181	136	208	122	214	239
ビタミンB ₁ mg	1.14	8.25	0.60	—	0.98	1.23	1.07	2.70	0.99	10.49
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.90	0.99	0.59	—	0.95	0.95	1.07	1.10	0.98
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.23	6.94	0.00	—	0.00	0.14	0.00	1.08	0.00
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.33	0.00	—	0.03	0.14	0.00	0.52	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.20	5.59	0.83	—	1.34	2.54	1.29	2.38	1.18	8.77
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.20	1.32	0.83	—	1.34	1.32	1.29	0.95	1.18
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	4.13	0.00	—	0.00	1.14	0.00	1.05	0.00
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.14	0.00	—	0.00	0.09	0.00	0.38	0.00
ナイアシン mgNE	15.7	25.7	7.8	—	12.6	15.3	15.1	15.3	15.5	25.1
ビタミンB ₆ mg	1.34	7.48	0.71	—	1.11	3.68	1.20	2.30	1.11	15.42
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.21	1.34	0.70	—	1.11	1.09	1.19	1.03	1.11
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.12	6.05	0.00	—	0.00	2.56	0.00	1.11	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.01	—	0.00	0.02	0.01	0.16	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	7.7	3.5	—	6.0	4.7	6.5	4.1	6.6	6.1
葉酸 μg	310	353	166	—	252	223	277	167	264	278
パントテン酸 mg	5.72	6.20	4.10	—	6.34	6.41	6.35	4.79	5.56	6.70
ビタミンC mg	100	231	54	—	81	180	86	176	74	224
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	119	53	—	76	76	75	54	70
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	2	106	0	—	0	102	0	76	3
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	6	1	—	5	2	11	46	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.3	12.1	6.0	—	9.6	9.3	10.9	11.0	11.3	13.5
カリウム mg	2,360	2,669	1,531	—	2,309	2,324	2,237	1,694	2,051	2,520
カルシウム mg	518	641	437	—	690	770	521	348	441	734
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	516	602	432	—	688	710	521	348	672
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	30	0	—	1	0	0	0	62
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	9	5	—	1	60	0	0	0
マグネシウム mg	257	285	154	—	237	235	240	191	231	265
リン mg	1,047	1,129	713	—	1,127	1,107	1,123	900	1,015	1,297
鉄 mg	8.1	9.6	4.7	—	7.4	7.8	7.9	5.7	7.5	8.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	8.7	4.6	—	7.3	6.9	7.9	5.7	8.2
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.7	0.0	—	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	—	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.8	9.4	5.6	—	9.0	9.3	10.4	9.2	9.3	10.4
銅 mg	1.25	1.34	0.73	—	1.14	1.14	1.31	1.09	1.23	1.15
脂肪エネルギー比率 %	24.1	23.8	27.4	—	28.7	25.8	27.6	23.8	26.7	28.6
炭水化物エネルギー比率 %	61.4	62.1	58.9	—	56.8	60.6	58.4	62.1	59.0	56.1
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.1	53.4	—	56.5	56.4	55.4	54.4	53.4	55.7

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
456	20	480	18	585	29	715	40	765	63	3,329	179
2,111	2,068	2,081	2,111	2,191	2,393	2,174	2,320	1,938	2,248	2,096	2,260
73.5	69.4	72.9	73.6	78.5	79.5	80.9	84.1	71.4	79.9	75.6	79.7
39.3	37.7	39.2	41.9	42.3	41.0	42.3	44.7	36.6	39.5	40.1	41.9
60.7	59.8	56.1	58.6	58.3	60.4	53.4	59.8	45.3	56.7	54.8	59.5
29.5	30.5	28.0	28.8	29.3	27.8	26.5	28.9	23.1	29.5	27.5	29.6
336	324	333	337	350	341	338	376	294	328	331	349
291.7	279.3	286.2	289.4	297.5	334.5	303.0	327.1	288.1	336.9	293.7	321.8
13.7	13.5	13.2	13.2	15.1	17.9	18.0	18.0	16.7	20.3	15.4	17.7
3.2	3.3	3.0	3.0	3.4	4.3	4.0	3.9	3.7	4.4	3.5	4.0
10.0	9.8	9.6	9.8	11.1	13.2	13.3	13.5	12.4	15.3	11.3	13.2
584	426	574	399	627	872	720	827	639	635	628	675
7.0	5.2	7.1	7.6	9.2	10.6	10.4	12.0	10.2	11.5	8.9	10.6
7.1	12.6	6.7	13.8	7.8	32.3	8.1	16.5	7.9	34.9	7.5	25.5
7.0	6.2	6.5	7.3	7.2	8.5	7.7	8.4	6.7	9.0	7.0	8.3
0.1	6.4	0.2	6.1	0.6	23.8	0.5	8.1	1.2	25.9	0.5	17.2
0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
213	176	204	218	261	292	313	280	264	334	254	281
0.92	2.95	0.93	3.79	1.23	12.48	1.29	8.48	1.49	10.81	1.19	8.96
0.91	0.82	0.87	0.95	0.94	1.14	0.94	0.99	0.85	0.93	0.91	0.99
0.01	2.13	0.06	2.82	0.29	11.28	0.34	6.01	0.64	9.88	0.28	7.63
0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	1.48	0.00	0.00	0.00	0.34
1.13	3.02	1.10	5.57	1.26	7.23	1.29	4.72	1.20	6.69	1.20	5.92
1.13	1.01	1.10	1.02	1.26	1.49	1.29	1.32	1.20	1.39	1.20	1.33
0.00	2.01	0.00	4.52	0.00	5.63	0.00	2.90	0.00	5.29	0.00	4.46
0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	0.51	0.00	0.01	0.00	0.14
15.5	20.6	16.2	29.5	17.5	27.2	18.3	26.7	15.3	28.2	16.5	26.8
1.18	3.89	1.20	4.81	1.38	9.35	1.59	6.97	1.65	8.98	1.40	7.93
1.15	1.01	1.14	1.26	1.29	1.35	1.42	1.51	1.28	1.46	1.26	1.37
0.01	2.89	0.06	3.54	0.09	7.92	0.17	5.10	0.37	7.52	0.15	6.46
0.02	0.00	0.00	0.01	0.00	0.07	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.09
7.1	4.6	6.5	7.8	8.3	10.6	9.3	9.4	8.3	7.5	7.9	8.1
289	224	275	296	330	391	384	406	352	413	326	368
5.54	5.03	5.35	5.10	5.84	6.10	6.13	6.79	5.66	6.56	5.72	6.23
82	177	76	167	100	263	129	219	132	275	105	236
78	78	75	81	97	108	124	137	129	157	102	124
2	99	0	81	1	133	2	79	3	117	2	107
1	0	0	5	2	23	3	4	0	1	1	5
11.3	11.1	11.3	11.3	12.3	14.9	13.0	12.0	11.4	12.0	11.9	12.4
2,191	1,947	2,135	2,288	2,449	2,807	2,776	2,815	2,551	3,026	2,423	2,723
451	495	429	489	509	626	579	677	538	695	505	639
450	462	428	458	508	564	575	654	534	659	502	601
0	33	0	31	0	55	0	20	0	26	0	33
1	0	1	0	1	7	4	2	3	10	2	5
243	224	244	255	274	294	303	311	269	313	266	291
1,004	934	994	1,031	1,093	1,106	1,146	1,229	1,029	1,167	1,055	1,138
7.7	7.6	7.6	10.1	8.5	10.1	9.3	10.4	8.6	10.0	8.4	9.8
7.7	7.0	7.5	7.2	8.5	9.2	9.3	9.3	8.5	9.8	8.3	9.0
0.0	0.6	0.0	2.9	0.0	0.9	0.0	0.9	0.0	0.2	0.0	0.8
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0
8.9	8.4	8.6	8.9	9.1	9.5	9.2	9.8	8.2	9.3	8.8	9.4
1.23	1.05	1.20	1.20	1.32	1.42	1.41	1.41	1.29	1.47	1.29	1.36
25.5	26.3	24.1	25.3	23.7	22.3	21.9	23.1	20.8	22.6	23.3	23.7
60.4	60.2	61.7	60.2	61.8	64.3	63.1	62.3	64.4	63.2	62.2	62.2
51.6	53.2	52.2	55.4	51.8	49.2	50.2	51.2	49.2	48.0	51.0	50.6

第9表の3 ビタミンB₂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 ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,585	275	216	1	328	9	168	2	348	18
エネルギー kcal	1,675	1,793	1,176	1,203	1,797	1,703	1,782	1,656	1,651	1,669
たんぱく質 g	62.2	67.1	41.9	41.4	65.3	67.9	64.4	58.0	60.1	55.5
うち動物性 g	32.6	34.5	23.3	17.4	37.2	41.4	36.5	26.9	32.7	26.3
脂質 g	48.4	51.0	37.3	23.0	59.6	57.5	58.0	43.1	53.1	48.8
うち動物性 g	23.6	25.0	19.0	11.8	32.1	32.6	29.7	20.8	25.5	20.1
コレステロール mg	284	311	201	76	317	369	362	419	302	257
炭水化物 g	240.2	260.4	165.1	208.7	243.8	222.4	243.2	256.1	224.8	246.9
食物繊維 g	14.4	16.3	8.3	15.2	12.8	11.0	12.4	17.9	12.4	13.9
水溶性 g	3.3	3.6	2.1	2.1	3.2	2.4	2.9	3.8	2.9	3.1
不溶性 g	10.5	12.1	5.9	12.1	9.2	8.4	9.0	13.9	9.0	10.2
ビタミンA μgRE	570	588	381	227	534	477	692	595	611	409
ビタミンD μg	7.3	8.4	4.0	8.2	6.3	5.8	7.2	3.4	5.1	7.8
ビタミンE mg	7.6	31.2	4.2	2.1	5.9	15.4	6.2	13.0	6.3	33.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	7.4	4.2	5.9	5.7	6.2	8.5	6.3	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.2	23.7	0.0	0.0	9.6	0.0	4.5	0.0	26.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
ビタミンK μg	226	262	117	69	164	155	174	241	187	199
ビタミンB ₁ mg	1.05	10.23	0.55	1.25	0.85	1.02	0.80	1.46	0.77	17.22
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.83	0.54	0.45	0.82	0.86	0.79	0.77	0.84
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.28	9.30	0.00	0.80	0.00	0.13	0.00	0.83	0.00
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.10	0.01	0.00	0.02	0.03	0.01	0.00	0.10
ビタミンB ₂ mg	1.07	7.29	0.76	1.38	1.19	2.30	1.09	2.87	1.01	17.47
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.07	1.19	0.76	0.58	1.19	1.07	1.09	1.01	0.86
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.01	0.00	0.80	0.00	1.20	0.00	1.80	0.00
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.10
ナイアシン mgNE	12.9	18.9	7.4	7.0	10.9	16.0	12.0	14.7	12.1	13.9
ビタミンB ₆ mg	1.33	10.82	0.65	1.32	0.96	3.30	0.99	4.31	0.96	17.68
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.16	0.65	0.52	0.96	0.90	0.99	1.11	0.95
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.28	9.58	0.00	0.80	0.00	2.40	0.00	3.20	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.08
ビタミンB ₁₂ μg	6.1	6.7	3.7	2.8	5.1	4.6	5.8	2.4	5.4	3.6
葉酸 μg	292	325	157	155	228	196	257	407	250	235
パントテン酸 mg	4.98	5.47	3.64	2.75	5.61	5.30	5.12	5.51	4.66	4.68
ビタミンC mg	115	377	52	48	76	187	83	245	82	645
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	102	115	50	48	72	80	75	103	75
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	9	245	0	0	0	107	2	142	2
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	17	2	0	4	0	6	0	4
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	9.7	10.5	5.8	7.2	8.5	8.0	9.4	8.7	9.2	9.6
カリウム mg	2,195	2,458	1,388	1,393	2,060	1,916	1,919	2,884	1,855	1,855
カルシウム mg	492	654	396	377	613	670	438	805	399	582
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	487	578	394	377	610	634	434	655	396
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	62	1	0	0	4	2	150	2
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	14	1	0	3	32	2	0	61
マグネシウム mg	229	261	142	148	210	200	206	242	197	202
リン mg	901	1,001	643	664	994	1,015	908	972	826	813
鉄 mg	7.3	10.9	4.5	3.5	6.5	6.9	7.0	9.8	6.6	26.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	8.3	4.4	3.5	6.3	6.6	6.9	7.9	6.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.9	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.2	0.0	0.8
亜鉛 mg	7.3	7.8	5.0	4.8	7.8	8.3	7.8	7.3	7.1	6.8
銅 mg	1.07	1.19	0.66	0.76	1.01	0.94	1.02	1.14	0.96	1.02
脂肪エネルギー比率 %	25.5	25.2	27.9	17.2	29.5	30.7	29.0	23.1	28.4	25.7
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	59.8	57.9	69.1	55.9	53.4	56.3	62.9	57.0	60.7
動物性たんぱく質比率 %	50.4	50.0	53.2	42.2	56.1	59.3	55.5	45.5	51.7	44.7

(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 ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化		ビタミンB ₂ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
539	29	511	28	714	40	794	66	967	82	3,873	263
1,653	1,745	1,713	1,864	1,762	1,925	1,752	1,834	1,601	1,736	1,688	1,800
58.5	61.4	62.1	64.9	67.1	74.5	67.8	71.1	60.2	65.9	63.0	67.2
30.1	30.0	32.3	33.1	34.9	40.6	35.2	36.3	30.0	33.8	32.5	34.4
51.0	55.3	52.8	53.9	50.8	56.6	46.6	52.2	39.4	45.0	47.6	50.9
23.8	23.9	25.2	25.5	24.3	29.7	22.8	26.0	19.2	22.7	22.9	24.8
277	274	295	299	305	371	285	331	252	289	282	309
229.3	243.1	236.5	270.7	250.0	272.8	258.4	263.5	246.5	262.3	243.9	261.9
12.6	13.1	13.1	15.7	15.8	15.9	17.2	18.0	15.6	17.6	14.9	16.5
3.0	3.1	3.0	3.5	3.5	3.5	3.8	3.8	3.4	3.9	3.4	3.6
9.2	9.5	9.6	11.5	11.6	11.7	12.6	13.2	11.5	13.1	11.0	12.2
476	407	495	462	601	690	703	753	548	568	578	593
5.3	6.1	6.3	8.6	8.2	9.8	9.4	8.9	8.4	8.6	7.6	8.5
7.1	21.8	8.0	35.0	9.5	43.7	8.1	27.7	8.1	32.1	8.0	32.0
6.3	6.2	6.4	7.1	7.0	7.8	7.1	8.9	6.2	7.0	6.6	7.5
0.8	15.5	1.6	27.9	2.4	35.8	0.9	18.9	1.9	25.0	1.4	24.4
0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
200	232	208	235	260	254	289	311	240	274	239	266
0.73	8.14	0.87	10.54	0.95	11.48	1.10	7.91	1.69	11.93	1.11	10.65
0.72	0.83	0.78	0.82	0.83	0.90	0.82	0.82	0.72	0.82	0.77	0.83
0.00	7.23	0.09	9.62	0.12	10.45	0.28	7.07	0.97	10.94	0.33	9.71
0.01	0.08	0.00	0.10	0.00	0.12	0.00	0.01	0.00	0.18	0.00	0.10
0.96	5.96	1.04	8.29	1.16	7.72	1.16	5.45	1.07	7.18	1.08	7.51
0.96	1.04	1.04	1.03	1.16	1.25	1.16	1.37	1.07	1.22	1.08	1.20
0.00	4.83	0.00	7.18	0.00	6.35	0.00	4.06	0.00	5.83	0.00	6.23
0.00	0.09	0.00	0.08	0.00	0.11	0.00	0.02	0.00	0.12	0.00	0.08
12.3	16.4	13.4	20.7	14.8	21.8	14.8	19.3	12.4	19.0	13.4	19.1
0.95	5.90	1.12	10.98	1.28	12.87	1.49	7.14	2.03	14.07	1.41	11.16
0.93	0.94	1.00	1.13	1.15	1.23	1.21	1.27	1.08	1.20	1.08	1.17
0.01	4.92	0.12	9.77	0.12	11.54	0.28	5.86	0.94	12.70	0.33	9.91
0.01	0.05	0.00	0.07	0.00	0.09	0.00	0.01	0.00	0.17	0.00	0.09
4.7	5.3	5.4	7.8	6.8	7.0	8.0	8.8	6.3	6.0	6.3	6.8
248	236	261	292	326	318	361	394	326	349	307	329
4.55	4.77	4.82	5.16	5.31	5.71	5.44	6.04	4.88	5.47	5.00	5.49
91	321	86	356	146	377	152	400	134	356	123	386
75	66	80	91	117	115	136	146	128	131	109	117
7	243	6	252	24	206	10	254	6	204	10	251
9	12	0	13	4	56	5	0	1	20	4	18
9.1	9.1	9.8	10.8	10.7	11.3	10.7	11.2	10.1	10.6	10.1	10.6
1,910	1,887	2,065	2,315	2,424	2,585	2,590	2,776	2,324	2,586	2,263	2,478
420	565	453	532	520	665	552	703	504	696	489	653
416	490	452	452	516	558	547	665	495	620	484	576
1	71	0	57	3	106	1	35	4	57	2	63
3	4	2	22	1	0	4	3	4	19	3	14
203	220	225	244	257	273	266	291	238	273	237	264
828	864	884	922	967	1,080	985	1,095	883	1,006	907	1,002
6.6	8.0	7.1	9.1	8.1	10.3	8.4	12.1	7.7	8.9	7.6	11.1
6.4	7.0	7.0	7.9	8.1	7.9	8.4	9.5	7.7	8.5	7.5	8.3
0.1	0.8	0.0	1.0	0.0	2.3	0.0	2.6	0.0	0.3	0.0	2.6
0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
6.9	7.6	7.3	7.8	7.7	8.4	7.8	8.2	6.9	7.6	7.3	7.8
0.98	1.08	1.03	1.14	1.17	1.24	1.21	1.30	1.12	1.19	1.10	1.20
27.3	28.0	27.1	25.4	25.6	26.5	23.6	25.1	21.7	23.1	24.9	25.1
58.5	57.7	58.2	60.5	59.1	58.1	60.8	59.4	63.3	61.7	60.1	59.9
49.5	48.8	50.2	48.8	50.2	53.0	49.9	49.5	47.6	50.1	49.5	49.7

第10表の1 ビタミンB₆補助食品等の摂取の有無別、栄養素等摂取量（総数、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 ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化	
		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数		8,659	470	416	5	684	20	352	8	676	27
エネルギー	kcal	1,862	1,959	1,260	1,113	1,933	2,017	2,103	1,827	1,883	1,878
たんぱく質	g	68.0	71.0	44.0	36.3	70.0	69.6	74.0	66.9	67.7	67.7
うち動物性	g	36.1	37.1	24.3	19.3	40.1	39.8	42.2	37.3	37.2	36.5
脂質	g	52.0	53.3	39.6	31.0	63.1	58.2	66.4	53.6	58.4	57.6
うち動物性	g	25.9	26.5	19.9	16.6	34.0	32.6	34.4	24.9	29.3	25.7
コレステロール	mg	307	319	211	132	336	361	394	380	331	337
炭水化物	g	263.6	283.4	178.4	170.2	264.6	297.1	292.1	260.7	258.3	263.5
食物繊維	g	14.6	16.4	8.7	7.0	13.3	13.9	13.1	11.6	12.5	14.3
水溶性	g	3.3	3.7	2.2	1.3	3.3	3.4	3.0	2.8	3.0	3.4
不溶性	g	10.7	12.1	6.3	5.4	9.6	9.9	9.6	8.4	9.1	10.3
ビタミンA	μgRE	596	606	407	287	591	526	717	326	579	547
ビタミンD	μg	7.8	8.9	3.7	4.0	6.6	4.4	7.0	3.0	6.2	9.8
ビタミンE	mg	7.6	27.0	4.4	5.7	6.4	10.6	6.9	10.7	6.6	31.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.6	7.6	4.4	2.9	6.3	6.3	6.9	6.3	6.5	7.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.9	19.3	0.0	0.0	0.1	4.3	0.0	4.5	0.0	24.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	2.8	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4
ビタミンK	μg	233	254	126	39	172	155	191	179	200	211
ビタミンB ₁	mg	0.91	12.74	0.57	0.56	0.92	1.18	0.94	2.13	0.88	15.00
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.87	0.57	0.38	0.89	0.93	0.94	0.87	0.87	0.98
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.08	11.66	0.00	0.16	0.00	0.15	0.00	0.88	0.00	13.91
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.20	0.01	0.02	0.03	0.10	0.00	0.38	0.00	0.10
ビタミンB ₂	mg	1.17	5.99	0.79	0.87	1.27	2.54	1.20	2.27	1.10	14.21
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.21	0.79	0.71	1.27	1.25	1.19	0.97	1.09	1.12
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.03	4.71	0.00	0.16	0.00	1.26	0.00	1.11	0.01	13.02
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.19	0.00	0.07
ナイアシン	mgNE	14.2	21.6	7.6	5.7	11.8	16.1	13.6	14.7	13.8	17.5
ビタミンB ₆	mg	1.13	13.28	0.68	1.01	1.03	4.03	1.10	2.84	1.03	16.98
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.22	0.68	0.47	1.03	1.04	1.10	0.98	1.03	1.03
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	11.92	0.00	0.26	0.00	2.88	0.00	1.49	0.00	15.83
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.14	0.00	0.28	0.00	0.12	0.00	0.36	0.00	0.12
ビタミンB ₁₂	μg	6.7	7.0	3.6	3.1	5.6	4.7	6.2	3.3	6.0	4.3
葉酸	μg	301	330	162	109	240	230	268	233	257	246
パントテン酸	mg	5.34	5.66	3.87	3.08	5.99	5.83	5.77	4.80	5.10	5.30
ビタミンC	mg	110	280	53	44	77	234	80	361	76	541
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	117	52	30	73	96	75	69	72	69
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	8	132	0	14	0	120	1	83	3	416
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	30	2	0	4	19	4	209	1	56
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	11.1	5.9	4.5	9.1	10.2	10.2	9.8	10.2	10.5
カリウム	mg	2,275	2,507	1,460	1,243	2,185	2,274	2,087	1,954	1,952	2,035
カルシウム	mg	505	628	415	494	653	732	481	516	419	631
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	501	571	412	413	650	695	480	432	418	504
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	47	0	50	1	2	1	38	1	86
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	10	2	30	2	35	0	47	0	41
マグネシウム	mg	243	266	148	121	224	231	224	203	214	218
リン	mg	971	1,032	678	585	1,064	1,062	1,022	867	918	963
鉄	mg	7.7	10.3	4.6	5.7	6.9	8.3	7.4	9.7	7.0	20.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.6	8.4	4.5	3.5	6.8	7.7	7.4	6.2	7.0	7.2
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.7	0.0	1.2	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	12.7
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.1	1.0	0.1	0.5	0.0	3.0	0.0	0.5
亜鉛	mg	8.0	8.3	5.3	4.2	8.5	8.7	9.2	7.5	8.2	7.8
銅	mg	1.16	1.23	0.70	0.58	1.08	1.08	1.17	0.98	1.10	1.02
脂肪エネルギー比率	%	24.9	24.3	27.7	24.4	29.1	26.5	28.2	25.8	27.6	27.0
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	61.0	58.4	62.6	56.3	59.3	57.5	59.4	58.0	58.8
動物性たんぱく質比率	%	51.1	50.5	53.3	51.6	56.3	55.8	55.4	52.6	52.5	48.6

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
992	52	991	46	1,304	64	1,518	97	1,726	151	7,207	437
1,860	1,932	1,892	1,943	1,956	2,124	1,951	2,038	1,755	1,894	1,878	1,968
65.3	66.2	67.3	68.5	72.2	76.6	74.0	75.7	65.3	70.2	68.9	71.5
34.3	34.6	35.6	36.6	38.2	40.6	38.6	38.6	33.0	35.9	36.1	37.1
55.3	59.7	54.5	54.6	54.3	56.7	49.9	54.2	42.2	47.8	51.0	53.3
26.3	27.7	26.5	27.2	26.6	28.5	24.6	26.3	21.0	24.9	25.0	26.4
303	304	313	314	326	345	311	331	271	301	305	318
257.6	263.2	260.6	276.3	271.4	301.5	279.3	291.6	265.5	286.2	267.0	284.5
13.1	13.4	13.1	14.9	15.4	17.0	17.6	17.8	16.1	18.1	15.1	16.7
3.1	3.2	3.0	3.6	3.5	3.9	3.9	3.8	3.6	3.9	3.4	3.8
9.5	9.8	9.6	10.8	11.4	12.5	13.0	13.1	11.9	13.5	11.1	12.4
526	410	533	434	612	782	712	771	589	593	602	619
6.1	5.4	6.7	8.1	8.7	9.8	9.9	9.8	9.1	10.5	8.2	9.3
7.1	17.9	7.3	28.7	9.0	35.1	8.2	22.9	8.1	31.5	7.9	28.2
6.6	7.2	6.5	6.9	7.1	8.0	7.4	8.4	6.4	7.6	6.8	7.7
0.5	10.3	0.8	21.6	1.9	27.1	0.8	14.5	1.6	23.9	1.1	20.4
0.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
207	188	206	225	261	267	302	285	251	293	246	263
0.81	5.82	0.83	9.22	0.97	14.96	0.99	11.87	1.00	17.91	0.93	13.60
0.81	0.84	0.82	0.85	0.88	1.02	0.88	0.90	0.78	0.81	0.84	0.88
0.00	4.92	0.01	8.31	0.09	13.84	0.11	10.35	0.22	17.01	0.09	12.52
0.00	0.06	0.00	0.06	0.00	0.10	0.00	0.62	0.00	0.09	0.00	0.20
1.04	4.46	1.10	6.50	1.21	7.83	1.26	4.91	1.22	5.64	1.18	6.28
1.04	1.05	1.07	1.00	1.20	1.35	1.23	1.30	1.13	1.25	1.14	1.22
0.01	3.37	0.03	5.46	0.01	6.38	0.03	3.51	0.09	4.33	0.04	4.99
0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.10	0.01	0.11	0.00	0.06	0.00	0.07
13.7	18.5	14.8	23.9	16.0	24.8	16.5	22.5	13.7	22.4	14.9	22.2
1.03	5.32	1.07	10.44	1.21	14.40	1.31	11.13	1.17	19.31	1.16	14.03
1.03	1.02	1.07	1.13	1.21	1.30	1.31	1.35	1.17	1.28	1.16	1.24
0.00	4.01	0.00	9.26	0.00	13.00	0.00	9.61	0.00	17.92	0.00	12.66
0.00	0.30	0.00	0.05	0.00	0.10	0.00	0.18	0.00	0.10	0.00	0.14
5.8	4.9	5.9	7.8	7.5	8.2	8.6	9.0	7.2	7.0	7.1	7.3
266	251	269	284	328	352	373	381	338	371	316	339
4.99	5.08	5.08	5.10	5.55	5.90	5.78	6.12	5.24	5.81	5.34	5.70
85	285	82	257	127	303	148	243	138	263	117	283
76	79	78	87	108	112	131	138	128	146	106	120
7	144	4	161	16	138	14	81	9	108	10	135
3	61	0	10	3	52	3	24	1	9	2	28
10.1	10.4	10.5	10.8	11.4	12.8	11.8	11.8	10.7	10.7	10.9	11.2
2,036	1,975	2,101	2,252	2,435	2,711	2,682	2,740	2,428	2,720	2,339	2,543
435	524	443	496	515	660	567	671	522	658	497	627
432	473	441	443	512	569	562	640	515	607	494	569
1	49	0	48	2	89	1	31	3	39	1	50
2	3	2	6	1	2	4	0	4	11	3	8
221	223	235	242	264	287	284	297	252	280	251	270
907	913	938	951	1,023	1,098	1,063	1,127	950	1,039	977	1,038
7.1	8.5	7.3	9.4	8.3	9.7	8.9	11.6	8.1	9.1	8.0	10.4
7.0	7.4	7.3	7.5	8.2	8.5	8.8	9.5	8.1	8.8	7.9	8.5
0.0	0.8	0.0	1.9	0.0	1.2	0.0	2.0	0.0	0.2	0.0	1.8
0.0	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
7.8	8.0	7.9	8.2	8.3	9.0	8.4	8.8	7.6	7.9	8.0	8.3
1.09	1.09	1.11	1.16	1.24	1.33	1.30	1.35	1.20	1.27	1.19	1.25
26.5	27.5	25.7	25.1	24.8	24.1	22.9	23.7	21.3	22.6	24.2	24.2
59.3	58.6	59.9	60.4	60.3	61.3	61.8	61.3	63.8	62.5	61.0	61.1
50.4	51.0	51.1	52.0	50.9	51.3	50.1	49.1	48.2	50.0	50.2	50.2

第 10 表の 2 ビタミン B₆ 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 ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,067	202	202	2	355	12	185	5	328	9
エネルギー kcal	2,070	2,226	1,345	1,382	2,061	2,209	2,390	2,011	2,128	2,371
たんぱく質 g	74.4	77.8	46.1	43.4	74.3	69.4	82.5	73.5	75.7	93.8
うち動物性 g	40.0	40.9	25.2	25.7	42.7	37.9	47.3	41.7	42.1	57.6
脂質 g	56.1	58.5	41.8	44.6	66.3	59.6	74.1	57.1	64.1	76.1
うち動物性 g	28.4	29.4	20.9	24.1	35.8	32.7	38.8	25.3	33.2	39.7
コレステロール mg	332	342	219	231	354	357	422	381	363	482
炭水化物 g	289.7	319.9	192.1	198.0	284.1	341.7	335.7	288.9	293.5	310.9
食物繊維 g	14.9	17.2	9.2	5.9	13.8	14.5	13.7	10.4	12.7	15.9
水溶性 g	3.4	4.0	2.3	1.6	3.4	3.7	3.2	2.6	3.0	3.9
不溶性 g	10.9	12.7	6.6	4.3	10.0	10.5	10.1	7.2	9.2	11.3
ビタミンA μgRE	625	644	434	294	646	527	737	227	548	742
ビタミンD μg	8.3	9.8	3.5	1.9	6.8	4.0	6.7	3.2	7.3	15.1
ビタミンE mg	7.3	24.0	4.6	10.3	6.7	10.2	7.5	11.2	6.8	30.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	8.0	4.6	3.3	6.7	6.5	7.4	5.8	8.2
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.4	15.9	0.0	0.0	0.0	3.7	0.0	5.4	0.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	7.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK μg	240	258	135	23	181	137	206	167	214	239
ビタミンB ₁ mg	1.03	10.33	0.60	0.48	0.98	1.21	1.07	2.57	0.99	10.49
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.90	0.97	0.59	0.48	0.95	0.96	1.07	0.96	1.31
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.12	9.03	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	1.08	0.00
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.33	0.00	0.00	0.03	0.09	0.00	0.52	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.23	4.97	0.82	1.08	1.34	2.69	1.29	2.33	1.18	8.77
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.20	1.31	0.82	1.08	1.34	1.35	1.29	0.98	1.18
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.02	3.59	0.00	0.00	0.00	1.29	0.00	1.05	0.00
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.30	0.00
ナイアシン mgNE	15.7	25.4	7.8	4.8	12.6	15.2	15.1	16.1	15.5	25.1
ビタミンB ₆ mg	1.21	9.82	0.71	1.10	1.11	4.20	1.19	2.58	1.11	15.42
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.21	1.32	0.71	0.45	1.11	1.04	1.19	1.01	1.11
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	8.34	0.00	0.00	0.00	2.99	0.00	1.11	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.16	0.00	0.65	0.00	0.17	0.00	0.46	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	7.9	3.5	2.2	6.0	4.7	6.5	3.8	6.6	6.1
葉酸 μg	310	347	167	124	252	237	277	183	264	278
パントテン酸 mg	5.73	6.10	4.10	4.12	6.35	6.11	6.35	4.88	5.56	6.70
ビタミンC mg	100	227	54	32	79	248	78	465	74	224
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	118	53	32	75	97	75	57	70
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	2	88	0	0	0	119	0	76	3
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	1	21	1	0	4	32	3	332	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.3	12.1	6.0	4.3	9.6	10.5	10.9	11.0	11.3	13.5
カリウム mg	2,362	2,629	1,531	1,490	2,307	2,376	2,236	1,729	2,051	2,520
カルシウム mg	519	627	434	691	690	768	521	370	441	734
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	516	593	430	643	687	724	520	370	441
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	28	0	0	1	0	0	0	62
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	6	4	48	2	44	0	0	0
マグネシウム mg	257	279	155	127	237	241	240	200	231	265
リン mg	1,048	1,110	713	773	1,128	1,098	1,124	874	1,015	1,297
鉄 mg	8.1	9.6	4.7	6.3	7.4	8.1	7.9	6.0	7.5	8.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	8.7	4.6	4.1	7.3	7.5	7.9	6.0	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	2.2	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.8	9.1	5.6	5.1	9.0	8.9	10.4	8.0	9.3	10.4
銅 mg	1.25	1.32	0.73	0.59	1.14	1.18	1.31	0.99	1.23	1.15
脂肪エネルギー比率 %	24.2	23.5	27.3	29.2	28.7	24.3	27.6	23.9	26.7	28.6
炭水化物エネルギー比率 %	61.4	62.4	58.9	58.4	56.8	62.7	58.4	61.4	59.0	56.1
動物性たんぱく質比率 %	51.9	50.7	53.3	58.8	56.6	53.4	55.4	51.8	53.4	55.7

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
454	22	480	18	587	27	714	41	762	66	3,325	183
2,105	2,199	2,083	2,069	2,187	2,503	2,176	2,277	1,945	2,156	2,097	2,242
73.4	71.6	73.0	72.2	78.3	83.4	81.1	81.0	71.6	77.8	75.7	78.8
39.3	38.6	39.3	39.3	42.2	42.9	42.4	42.1	36.7	39.3	40.2	41.3
60.4	66.9	56.2	56.2	58.2	63.6	53.5	56.8	45.5	53.1	54.9	58.6
29.4	32.3	28.0	28.5	29.2	29.5	26.6	27.3	23.2	28.3	27.5	29.3
335	339	333	329	350	343	339	355	295	317	332	341
291.0	293.5	286.2	288.1	297.0	349.4	303.0	325.9	288.9	324.8	293.7	320.6
13.6	14.1	13.1	14.8	15.0	18.7	18.1	17.5	16.7	19.7	15.4	17.7
3.2	3.6	3.0	3.7	3.4	4.5	4.0	3.8	3.7	4.3	3.5	4.0
9.9	10.2	9.5	10.6	11.1	13.7	13.3	13.1	12.4	14.8	11.3	13.1
584	446	573	402	626	904	722	775	639	638	629	667
7.0	5.0	7.1	7.5	9.2	11.1	10.4	11.4	10.2	11.6	8.9	10.5
7.0	13.7	6.7	14.3	7.8	34.3	8.0	18.1	8.0	32.6	7.5	25.5
7.0	7.3	6.5	7.5	7.2	8.8	7.7	8.1	6.7	8.6	7.0	8.2
0.1	6.4	0.2	6.4	0.6	25.5	0.3	10.0	1.3	24.0	0.5	17.2
0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
214	159	205	208	261	302	315	260	264	323	254	271
0.91	2.99	0.87	5.38	1.13	15.48	1.11	11.53	1.19	13.78	1.06	11.24
0.91	0.90	0.87	0.95	0.94	1.21	0.94	0.95	0.85	0.87	0.91	0.97
0.00	2.05	0.00	4.41	0.19	14.21	0.16	9.13	0.34	12.91	0.15	9.93
0.00	0.04	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	1.45	0.00	0.00	0.00	0.34
1.13	2.88	1.16	3.99	1.26	7.67	1.31	4.25	1.29	5.48	1.24	5.23
1.13	1.10	1.10	1.02	1.25	1.58	1.29	1.23	1.21	1.36	1.20	1.32
0.00	1.78	0.06	2.96	0.00	6.01	0.00	2.77	0.08	4.12	0.03	3.85
0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.07	0.01	0.25	0.00	0.00	0.00	0.07
15.5	20.6	16.2	29.2	17.4	29.2	18.4	25.5	15.3	27.6	16.5	26.5
1.15	4.23	1.14	6.31	1.29	12.03	1.42	9.70	1.28	12.87	1.26	10.48
1.15	1.08	1.14	1.20	1.29	1.43	1.42	1.44	1.28	1.43	1.26	1.36
0.00	2.78	0.00	5.10	0.00	10.53	0.00	7.89	0.00	11.43	0.00	8.98
0.00	0.38	0.00	0.01	0.00	0.08	0.00	0.37	0.00	0.01	0.00	0.14
7.1	4.6	6.4	7.9	8.3	11.3	9.3	9.2	8.3	8.2	7.9	8.3
288	248	275	292	329	408	386	361	352	410	327	361
5.52	5.41	5.35	5.06	5.83	6.44	6.15	6.42	5.68	6.36	5.72	6.16
81	186	76	169	101	251	130	201	134	249	106	222
78	82	75	81	97	106	124	127	129	158	102	122
3	79	0	83	1	124	3	50	5	90	3	87
0	25	0	5	2	21	2	24	0	1	1	12
11.2	12.3	11.3	11.0	12.3	15.6	13.0	11.9	11.4	11.3	11.9	12.3
2,186	2,059	2,137	2,235	2,444	2,934	2,785	2,657	2,556	2,948	2,425	2,683
451	494	430	478	507	668	581	638	540	666	505	624
450	468	429	442	506	604	577	619	536	637	503	590
1	26	0	36	0	59	0	19	1	23	0	31
1	0	1	0	1	4	4	0	3	7	2	3
243	227	244	252	273	310	304	295	270	301	267	286
1,003	971	995	1,009	1,090	1,171	1,149	1,171	1,031	1,127	1,056	1,121
7.7	8.2	7.6	10.6	8.5	10.6	9.4	10.1	8.6	9.9	8.4	9.8
7.7	7.5	7.5	7.4	8.5	9.6	9.3	9.1	8.5	9.6	8.3	8.9
0.0	0.6	0.0	3.3	0.0	1.0	0.0	0.9	0.0	0.3	0.0	0.8
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
8.9	8.5	8.6	8.8	9.1	10.0	9.2	9.5	8.3	8.9	8.9	9.2
1.23	1.10	1.20	1.20	1.32	1.49	1.41	1.39	1.30	1.42	1.30	1.35
25.5	27.5	24.1	24.8	23.7	22.5	22.0	22.2	20.8	22.1	23.3	23.4
60.4	59.3	61.7	60.8	61.8	64.1	63.0	63.5	64.4	63.5	62.2	62.5
51.6	52.6	52.3	53.0	51.8	48.8	50.3	49.7	49.1	49.2	51.1	50.4

第10表の3 ビタミンB₆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 ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,592	268	214	3	329	8	167	3	348	18
エネルギー kcal	1,678	1,758	1,179	934	1,796	1,730	1,785	1,522	1,653	1,632
たんぱく質 g	62.3	65.9	42.1	31.5	65.3	69.8	64.5	56.0	60.2	54.6
うち動物性 g	32.6	34.1	23.4	15.0	37.2	42.7	36.5	30.1	32.7	25.9
脂質 g	48.5	49.3	37.5	22.0	59.6	56.2	58.0	47.9	53.1	48.3
うち動物性 g	23.6	24.3	19.1	11.5	32.1	32.6	29.7	24.2	25.6	18.7
コレステロール mg	284	302	203	66	317	368	363	379	301	265
炭水化物 g	240.5	255.9	165.5	151.6	243.6	230.2	243.9	213.6	225.2	239.8
食物繊維 g	14.4	15.8	8.3	7.7	12.8	12.8	12.4	13.6	12.4	13.4
水溶性 g	3.3	3.5	2.1	1.2	3.2	2.9	2.9	3.0	2.9	3.1
不溶性 g	10.6	11.7	6.0	6.2	9.2	9.1	9.1	10.3	9.0	9.8
ビタミンA μgRE	571	578	382	283	533	524	695	491	609	450
ビタミンD μg	7.3	8.3	4.0	5.5	6.3	5.1	7.3	2.7	5.1	7.1
ビタミンE mg	7.8	29.2	4.2	2.6	6.0	11.1	6.2	10.0	6.4	32.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	7.2	4.2	5.9	5.9	6.2	7.0	6.3	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.4	21.8	0.0	0.1	5.2	0.0	3.0	0.0	25.2
__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	0.5
ビタミンK μg	226	252	118	49	164	180	174	200	187	197
ビタミンB ₁ mg	0.81	14.56	0.55	0.61	0.84	1.14	0.79	1.40	0.77	17.25
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.80	0.54	0.82	0.88	0.79	0.72	0.77	0.82
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.04	13.65	0.00	0.27	0.00	0.14	0.00	0.55	16.27
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.10	0.01	0.03	0.02	0.11	0.01	0.13	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.11	6.77	0.77	0.73	1.19	2.32	1.09	2.16	1.03	16.93
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.08	1.14	0.77	0.47	1.18	1.11	1.09	0.96	1.01
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.04	5.56	0.00	0.27	0.00	1.21	0.00	1.20	0.03
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10
ナイアシン mgNE	12.9	18.7	7.4	6.4	10.9	17.5	12.0	12.4	12.1	13.7
ビタミンB ₆ mg	1.05	15.89	0.65	0.95	0.95	3.77	0.99	3.26	0.95	17.77
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.14	0.65	0.49	0.95	1.03	0.99	0.93	0.95
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	14.62	0.00	0.43	0.00	2.70	0.00	2.13	0.00
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.13	0.00	0.03	0.00	0.04	0.00	0.20	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.1	6.4	3.7	3.7	5.0	4.8	5.8	2.4	5.4	3.4
葉酸 μg	293	318	158	100	227	220	258	316	251	230
パントテン酸 mg	4.99	5.33	3.66	2.39	5.60	5.42	5.13	4.67	4.66	4.60
ビタミンC mg	118	320	52	53	76	214	83	188	79	699
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	102	117	51	29	72	94	75	89	75
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	13	166	0	23	0	121	2	94	3
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	37	2	0	4	0	6	4	84
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	9.7	10.3	5.8	4.6	8.5	9.6	9.4	7.9	9.2	9.0
カリウム mg	2,198	2,416	1,392	1,078	2,054	2,122	1,923	2,329	1,858	1,793
カルシウム mg	493	628	396	362	613	678	437	761	399	579
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	489	553	396	609	651	435	537	396	420
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	62	0	83	0	4	100	2	99
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	13	1	18	3	22	0	124	0
マグネシウム mg	230	256	142	117	210	216	206	209	197	195
リン mg	902	972	646	460	995	1,007	910	855	827	796
鉄 mg	7.4	10.8	4.5	5.2	6.4	8.6	6.9	15.9	6.6	26.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	8.1	4.4	3.1	6.3	8.1	6.9	6.6	6.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	2.4	0.0	2.0	0.0	0.2	0.0	1.3	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.3	0.1	0.1	0.1	0.3	0.0	8.0	0.0
亜鉛 mg	7.3	7.6	5.0	3.7	7.8	8.4	7.8	6.7	7.1	6.5
銅 mg	1.07	1.16	0.67	0.57	1.01	0.93	1.02	0.95	0.97	0.96
脂肪エネルギー比率 %	25.6	24.9	28.0	21.2	29.5	29.8	29.0	29.1	28.4	26.2
炭水化物エネルギー比率 %	59.5	60.0	57.9	65.4	55.8	54.1	56.4	56.0	57.0	60.1
動物性たんぱく質比率 %	50.4	50.4	53.3	46.8	56.1	59.5	55.4	53.9	51.7	45.1

(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 ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化		ビタミンB ₆ 補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
538	30	511	28	717	37	804	56	964	85	3,882	254
1,653	1,736	1,713	1,861	1,767	1,848	1,751	1,863	1,605	1,690	1,690	1,772
58.4	62.2	62.0	66.2	67.2	71.5	67.8	71.8	60.3	64.3	63.1	66.3
30.0	31.7	32.2	34.9	35.0	38.9	35.2	36.0	30.1	33.2	32.6	34.1
51.0	54.4	52.8	53.6	51.1	51.7	46.7	52.3	39.5	43.7	47.7	49.5
23.8	24.3	25.2	26.4	24.4	27.7	22.9	25.6	19.2	22.2	22.9	24.2
276	278	294	304	306	346	287	314	251	289	282	301
229.4	241.0	236.6	268.7	250.4	266.6	258.2	266.5	247.0	256.3	244.2	258.4
12.6	12.9	13.2	14.9	15.8	15.8	17.2	18.0	15.6	16.7	14.9	16.0
3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.8	3.9	3.5	3.7	3.4	3.5
9.2	9.5	9.6	10.9	11.6	11.7	12.6	13.2	11.6	12.5	11.0	11.8
477	383	495	455	601	693	703	768	549	558	579	584
5.3	5.7	6.3	8.6	8.2	8.7	9.4	8.6	8.3	9.6	7.6	8.5
7.1	21.0	7.9	38.0	10.0	35.7	8.4	26.4	8.1	30.7	8.2	30.3
6.2	7.2	6.4	6.5	7.1	7.4	7.1	8.7	6.2	6.9	6.6	7.3
0.9	13.2	1.4	31.4	2.9	28.2	1.2	17.7	1.9	23.8	1.6	22.8
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
201	210	208	235	261	242	290	304	240	269	240	257
0.73	7.89	0.80	11.68	0.83	14.57	0.89	12.11	0.85	21.11	0.83	15.30
0.73	0.79	0.78	0.79	0.83	0.88	0.82	0.86	0.72	0.75	0.77	0.81
0.00	7.03	0.02	10.81	0.00	13.57	0.08	11.23	0.12	20.20	0.05	14.39
0.01	0.07	0.00	0.09	0.00	0.13	0.00	0.02	0.00	0.16	0.00	0.11
0.97	5.62	1.05	8.11	1.17	7.94	1.22	5.40	1.17	5.76	1.13	7.03
0.96	1.01	1.04	0.99	1.16	1.19	1.17	1.34	1.07	1.17	1.08	1.15
0.01	4.54	0.01	7.07	0.01	6.64	0.05	4.04	0.10	4.49	0.04	5.81
0.00	0.07	0.00	0.05	0.00	0.12	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	0.08
12.2	17.0	13.4	20.5	14.8	21.7	14.8	20.3	12.4	18.3	13.4	19.0
0.93	6.12	1.00	13.09	1.16	16.12	1.21	12.18	1.09	24.31	1.08	16.59
0.93	0.98	1.00	1.09	1.16	1.20	1.21	1.28	1.09	1.17	1.08	1.15
0.00	4.91	0.00	11.93	0.00	14.81	0.00	10.87	0.00	22.97	0.00	15.31
0.00	0.24	0.00	0.07	0.00	0.11	0.00	0.03	0.00	0.17	0.00	0.13
4.8	5.0	5.4	7.7	6.9	6.0	8.0	8.9	6.3	6.0	6.3	6.5
247	254	262	278	326	312	361	395	327	340	307	323
4.55	4.85	4.82	5.12	5.32	5.51	5.46	5.89	4.89	5.39	5.01	5.37
89	357	89	314	148	340	164	273	140	273	127	328
74	77	80	91	117	117	136	146	127	136	109	119
10	193	8	211	28	149	24	104	12	122	16	170
5	87	0	13	3	75	4	23	1	15	2	39
9.1	9.0	9.8	10.6	10.8	10.7	10.7	11.7	10.1	10.2	10.1	10.4
1,909	1,913	2,068	2,263	2,427	2,548	2,591	2,800	2,327	2,542	2,266	2,442
421	547	455	509	521	654	554	695	507	651	491	628
417	476	452	443	517	544	549	655	498	584	486	554
1	66	0	56	3	110	1	39	4	52	2	63
3	5	2	9	1	0	5	0	5	15	3	11
203	221	225	236	257	269	265	299	238	264	237	259
827	870	885	914	969	1,045	987	1,095	886	971	909	979
6.6	8.7	7.1	8.6	8.2	9.1	8.4	12.7	7.7	8.5	7.6	10.8
6.4	7.3	7.0	7.5	8.1	7.8	8.4	9.8	7.7	8.3	7.5	8.2
0.1	1.0	0.0	0.9	0.1	1.3	0.0	2.9	0.0	0.2	0.0	2.4
0.1	0.4	0.1	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.2
6.9	7.7	7.3	7.8	7.7	8.2	7.8	8.3	7.0	7.2	7.3	7.7
0.98	1.08	1.03	1.13	1.18	1.21	1.20	1.33	1.12	1.15	1.10	1.17
27.3	27.4	27.1	25.3	25.7	25.3	23.7	24.8	21.7	23.1	24.9	24.8
58.4	58.0	58.2	60.2	59.1	59.2	60.7	59.7	63.3	61.7	60.1	60.2
49.4	49.7	50.1	51.4	50.2	53.1	50.0	48.6	47.5	50.6	49.5	50.1

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（総数，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		8,710	419	415	6	676	28	347	13	672	31
エネルギー	kcal	1,863	1,946	1,259	1,212	1,932	2,027	2,102	1,951	1,886	1,829
たんぱく質	g	68.0	71.1	44.0	40.5	70.0	67.9	73.9	70.3	67.9	63.7
うち動物性	g	36.0	37.6	24.2	24.6	40.1	39.2	42.1	41.8	37.4	33.7
脂質	g	51.9	55.5	39.4	42.1	62.9	64.9	66.5	57.2	58.6	53.7
うち動物性	g	25.8	27.3	19.9	23.6	33.9	35.9	34.3	32.1	29.4	24.2
コレステロール	mg	306	330	209	286	336	358	391	442	331	336
炭水化物	g	264.0	277.2	178.5	164.2	264.7	285.3	291.9	279.2	258.4	262.4
食物繊維	g	14.6	16.4	8.8	6.1	13.4	12.1	13.1	11.2	12.5	13.9
水溶性	g	3.3	3.8	2.2	1.2	3.3	3.1	3.1	2.5	3.0	3.2
不溶性	g	10.7	12.1	6.3	4.5	9.7	8.8	9.6	8.3	9.1	10.1
ビタミンA	μgRE	597	599	408	276	594	478	721	373	582	501
ビタミンD	μg	7.9	7.3	3.7	3.0	6.6	4.3	7.0	3.9	6.3	6.6
ビタミンE	mg	7.5	30.0	4.4	3.7	6.3	11.4	7.0	8.3	6.6	28.7
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.6	7.5	4.4	3.7	6.3	6.0	6.9	5.6	6.5	7.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.9	22.4	0.0	0.0	0.0	5.2	0.0	2.8	0.0	21.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	233	252	126	93	173	146	192	154	201	191
ビタミンB ₁	mg	1.33	5.43	0.58	0.40	0.92	1.09	0.95	1.47	0.92	12.14
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.88	0.57	0.40	0.89	0.93	0.94	0.88	0.88	0.88
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.49	4.51	0.00	0.00	0.00	0.09	0.01	0.36	0.04	11.24
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.04	0.01	0.00	0.03	0.07	0.00	0.23	0.00	0.02
ビタミンB ₂	mg	1.27	4.45	0.79	0.85	1.27	2.20	1.20	1.63	1.17	11.06
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.22	0.79	0.85	1.27	1.24	1.20	0.98	1.09	1.03
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.13	3.18	0.00	0.00	0.00	0.94	0.01	0.54	0.07	10.03
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.12	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	14.5	16.7	7.6	5.7	11.8	14.0	13.7	13.0	13.8	16.3
ビタミンB ₆	mg	1.50	7.03	0.68	0.53	1.04	3.07	1.10	1.98	1.08	13.73
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.20	0.68	0.45	1.04	0.97	1.10	0.99	1.03	0.98
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.37	5.75	0.00	0.08	0.00	2.04	0.01	0.76	0.05	12.69
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.22	0.00	0.06
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	6.4	3.6	3.5	5.6	3.8	6.2	3.7	6.0	4.4
葉酸	μg	301	324	162	122	241	202	269	219	257	242
パントテン酸	mg	5.34	5.67	3.86	3.76	6.00	5.68	5.77	5.07	5.12	4.83
ビタミンC	mg	100	509	52	158	74	280	75	383	72	568
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	114	52	35	74	81	75	59	72	74
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	319	0	14	0	91	0	77	0	425
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	76	0	110	0	107	0	247	0	69
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	10.9	5.9	5.2	9.1	9.5	10.2	9.8	10.2	10.8
カリウム	mg	2,275	2,533	1,461	1,178	2,193	2,072	2,090	1,931	1,953	1,999
カルシウム	mg	505	655	415	484	655	670	483	451	424	512
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	501	588	412	419	652	636	482	394	421	430
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	58	0	42	1	1	1	29	1	77
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	9	3	23	2	33	0	29	2	6
マグネシウム	mg	243	267	148	115	224	211	224	195	214	214
リン	mg	970	1,049	677	661	1,066	1,016	1,023	910	921	905
鉄	mg	7.7	10.2	4.6	5.5	6.9	7.3	7.4	8.5	7.1	18.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.6	8.3	4.5	3.6	6.8	6.9	7.4	6.4	7.0	7.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.7	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	11.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.1	1.0	0.1	0.4	0.0	1.8	0.0	0.1
亜鉛	mg	8.0	8.3	5.3	4.7	8.5	8.7	9.2	8.4	8.2	7.6
銅	mg	1.16	1.21	0.70	0.50	1.08	1.03	1.18	1.00	1.10	1.03
脂肪エネルギー比率	%	24.8	25.5	27.6	31.0	29.0	29.2	28.3	26.6	27.6	26.2
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	59.7	58.5	55.7	56.4	57.1	57.4	59.0	57.9	59.8
動物性たんぱく質比率	%	51.0	51.5	53.2	59.5	56.3	56.3	55.3	58.3	52.5	49.3

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
995	49	1,003	34	1,303	65	1,528	87	1,771	106	7,272	372
1,857	1,997	1,888	2,077	1,965	1,946	1,955	1,977	1,758	1,910	1,880	1,952
65.1	69.1	67.1	75.1	72.5	71.5	74.1	74.9	65.3	72.1	68.9	71.8
34.2	35.2	35.5	39.9	38.3	38.4	38.6	38.8	32.9	37.6	36.0	37.6
55.3	60.4	54.2	61.3	54.4	54.9	49.9	54.7	42.1	50.9	50.9	54.9
26.3	27.6	26.5	27.0	26.6	27.4	24.6	26.1	21.0	26.6	25.0	26.6
302	333	313	321	325	361	312	319	271	299	305	324
257.1	273.6	260.3	290.9	272.6	275.4	280.1	279.5	266.3	282.2	267.5	278.4
13.0	14.6	13.1	15.8	15.5	15.9	17.5	19.1	16.1	18.7	15.1	17.1
3.1	3.6	3.0	4.0	3.5	3.5	3.9	4.3	3.6	4.2	3.4	3.9
9.5	10.5	9.6	11.1	11.4	11.7	12.9	14.2	12.0	13.9	11.1	12.6
520	517	528	553	623	572	709	837	590	578	602	621
6.0	6.2	6.8	7.3	8.8	7.7	9.9	9.0	9.3	7.9	8.3	7.7
6.9	21.5	7.6	27.2	8.8	39.4	8.2	25.4	8.0	42.4	7.9	32.6
6.6	7.2	6.4	8.5	7.2	7.2	7.4	8.6	6.4	7.6	6.8	7.8
0.4	14.3	1.2	18.4	1.6	32.1	0.8	16.6	1.6	34.7	1.0	24.7
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1
205	231	206	237	262	251	299	324	253	274	246	266
0.88	4.77	1.08	4.98	1.31	7.86	1.51	4.06	2.17	5.48	1.44	5.98
0.81	0.84	0.82	0.88	0.88	0.90	0.88	0.90	0.78	0.89	0.84	0.89
0.07	3.91	0.26	4.05	0.43	6.87	0.59	3.16	1.39	4.56	0.59	5.06
0.01	0.03	0.00	0.04	0.00	0.10	0.04	0.00	0.01	0.03	0.01	0.03
1.09	3.71	1.19	5.72	1.39	4.16	1.36	3.68	1.41	4.41	1.30	4.78
1.04	1.09	1.07	1.09	1.21	1.24	1.23	1.34	1.13	1.31	1.14	1.23
0.05	2.59	0.13	4.58	0.18	2.81	0.12	2.32	0.28	3.04	0.16	3.50
0.00	0.03	0.00	0.04	0.00	0.11	0.01	0.02	0.00	0.05	0.00	0.05
13.9	15.1	15.0	19.2	16.4	16.2	16.8	17.7	14.2	18.2	15.2	17.2
1.10	4.07	1.20	9.76	1.54	7.74	1.73	4.90	2.26	8.90	1.61	7.61
1.03	1.03	1.07	1.19	1.22	1.19	1.31	1.39	1.17	1.31	1.16	1.23
0.07	2.82	0.14	8.52	0.32	6.45	0.41	3.46	1.08	7.54	0.44	6.29
0.00	0.22	0.00	0.05	0.00	0.10	0.01	0.05	0.01	0.04	0.00	0.08
5.8	4.9	6.0	6.6	7.6	6.7	8.6	9.2	7.2	6.3	7.1	6.7
266	254	268	303	330	317	371	415	339	374	317	340
4.99	5.24	5.06	5.53	5.56	5.62	5.77	6.28	5.25	5.87	5.34	5.72
77	473	78	456	108	675	130	566	128	473	106	537
77	64	78	85	108	109	130	151	128	151	106	120
0	285	0	344	0	458	0	340	0	300	0	349
0	124	0	27	0	108	0	75	0	22	0	67
10.1	10.5	10.5	11.5	11.5	11.7	11.8	11.2	10.7	11.0	10.9	11.1
2,029	2,101	2,096	2,460	2,442	2,573	2,673	2,903	2,428	2,855	2,338	2,610
433	560	440	588	513	684	566	700	520	739	497	664
430	508	438	519	512	578	561	666	514	657	493	594
1	52	0	65	1	102	1	31	2	66	1	63
2	0	2	4	1	3	4	2	4	16	3	6
221	240	234	265	265	275	283	303	252	292	251	276
905	966	935	1,049	1,025	1,056	1,063	1,132	948	1,106	976	1,063
7.1	8.7	7.3	11.0	8.3	10.0	9.0	10.3	8.1	9.5	8.0	10.5
7.0	7.6	7.2	8.4	8.3	8.1	8.8	9.5	8.1	9.0	7.9	8.6
0.0	1.0	0.0	2.5	0.0	1.8	0.1	0.8	0.0	0.3	0.0	1.9
0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1
7.8	8.1	7.9	8.9	8.4	8.2	8.5	8.7	7.5	8.2	8.0	8.3
1.09	1.15	1.11	1.29	1.25	1.20	1.30	1.33	1.20	1.27	1.19	1.24
26.5	26.7	25.6	26.3	24.7	25.3	22.8	24.7	21.3	24.0	24.1	25.1
59.3	59.3	60.0	59.0	60.4	59.9	61.9	60.1	63.8	60.7	61.1	60.0
50.5	48.8	51.2	50.8	50.9	52.3	50.0	50.5	48.2	51.3	50.2	50.8

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	4,119	150	202	2	351	16	184	6	325	12
エネルギー kcal	2,071	2,260	1,346	1,353	2,055	2,290	2,380	2,362	2,131	2,228
たんぱく質 g	74.4	79.2	46.0	52.1	74.2	71.9	82.2	84.8	76.2	75.9
うち動物性 g	39.9	41.9	25.1	36.1	42.7	39.8	47.0	51.1	42.6	40.6
脂質 g	56.0	62.8	41.8	50.1	65.9	69.0	73.8	69.6	64.4	65.8
うち動物性 g	28.4	30.7	20.8	35.5	35.7	36.9	38.4	37.3	33.5	30.2
コレステロール mg	331	367	218	348	353	382	419	479	364	430
炭水化物 g	290.1	320.1	192.4	169.1	283.7	336.9	334.4	334.4	293.2	314.6
食物繊維 g	14.9	17.1	9.2	7.8	13.9	13.3	13.7	11.5	12.7	13.9
水溶性 g	3.4	4.1	2.3	1.6	3.4	3.5	3.2	2.7	3.0	3.5
不溶性 g	10.9	12.5	6.6	5.5	10.1	9.6	10.0	8.3	9.3	9.9
ビタミンA μgRE	626	646	433	386	649	487	739	260	552	591
ビタミンD μg	8.4	7.6	3.5	2.8	6.9	3.5	6.7	3.8	7.4	10.8
ビタミンE mg	7.4	27.4	4.7	4.1	6.7	10.2	7.6	10.2	6.8	23.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	8.1	4.6	6.7	6.5	7.4	5.7	6.8	7.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.5	19.3	0.0	0.0	3.7	0.0	4.5	0.0	16.8
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	240	254	134	186	181	140	207	150	216	176
ビタミンB ₁ mg	1.33	5.22	0.60	0.49	0.98	1.18	1.08	1.94	1.03	6.91
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.91	0.96	0.59	0.49	0.95	1.03	1.01	0.99	1.02
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.41	4.21	0.00	0.00	0.00	0.01	0.50	0.04	5.89
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.04	0.00	0.00	0.03	0.06	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.31	3.89	0.82	1.25	1.34	2.37	1.30	1.86	1.30	3.49
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.20	1.30	0.82	1.25	1.34	1.37	1.29	1.05	1.35
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.11	2.54	0.00	0.00	0.00	0.97	0.01	0.57	0.12
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.25	0.00
ナイアシン mgNE	16.0	19.6	7.8	6.3	12.7	14.3	15.1	15.0	15.7	19.2
ビタミンB ₆ mg	1.46	6.12	0.71	0.54	1.11	3.39	1.20	2.08	1.19	9.67
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.30	0.70	0.54	1.11	1.05	1.19	1.11	1.04
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.24	4.71	0.00	0.00	0.00	2.22	0.01	0.58	0.07
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.11	0.01	0.00	0.00	0.12	0.00	0.38	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	6.8	3.4	3.7	6.1	4.0	6.5	4.4	6.7	4.9
葉酸 μg	311	338	166	181	253	218	277	191	265	243
パントテン酸 mg	5.73	6.19	4.09	5.41	6.35	6.16	6.33	5.66	5.60	5.37
ビタミンC mg	96	359	53	194	75	285	75	494	70	286
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	111	53	36	75	85	75	54	70
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	182	0	7	0	94	0	70	0
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	66	0	150	0	106	0	370	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.3	12.3	6.0	5.2	9.6	10.5	10.9	11.1	11.3	13.8
カリウム mg	2,364	2,662	1,530	1,564	2,311	2,263	2,234	1,879	2,060	2,162
カルシウム mg	519	654	434	743	693	694	521	386	445	552
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	517	602	430	674	690	654	521	374	445
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	42	0	0	1	0	0	0	45
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	10	4	70	2	40	0	0	6
マグネシウム mg	257	285	154	148	237	229	240	204	232	231
リン mg	1,048	1,133	711	972	1,129	1,064	1,122	982	1,022	1,030
鉄 mg	8.1	9.9	4.7	6.2	7.4	7.9	7.9	7.0	7.6	8.0
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	8.9	4.6	4.1	7.3	7.4	7.9	6.9	7.6
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	2.1	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.8	9.3	5.6	6.0	9.0	9.3	10.4	10.4	9.4	8.6
銅 mg	1.26	1.31	0.73	0.56	1.14	1.16	1.31	1.09	1.24	1.06
脂肪エネルギー比率 %	24.1	25.0	27.3	33.4	28.6	27.1	27.5	26.3	26.8	26.7
炭水化物エネルギー比率 %	61.4	60.9	59.0	51.3	56.8	60.1	58.4	59.3	58.9	59.8
動物性たんぱく質比率 %	51.8	51.1	53.2	69.1	56.6	53.5	55.2	59.2	53.6	49.3

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
454	22	488	10	595	19	730	25	790	38	3,382	126
2,099	2,308	2,075	2,459	2,198	2,293	2,178	2,301	1,952	2,163	2,099	2,265
73.1	78.7	72.6	91.0	78.6	77.5	81.0	84.3	71.7	78.6	75.7	80.3
39.1	43.2	39.1	49.6	42.3	39.4	42.4	43.4	36.7	39.4	40.2	41.8
60.2	70.6	55.9	72.2	58.4	58.4	53.5	59.8	45.7	56.1	54.8	61.9
29.3	34.1	27.9	31.9	29.3	25.9	26.6	27.9	23.3	28.9	27.5	29.5
332	409	333	339	350	359	340	345	295	324	331	360
290.4	306.6	285.3	335.9	298.2	332.1	303.7	320.4	290.5	317.9	294.2	319.7
13.6	14.8	13.0	19.0	15.1	17.8	18.0	20.1	16.8	19.8	15.4	18.0
3.2	3.8	2.9	5.4	3.4	4.2	4.0	4.5	3.7	4.3	3.5	4.2
9.9	10.6	9.5	13.1	11.1	13.2	13.3	14.8	12.5	14.6	11.3	13.2
580	534	565	662	637	668	712	1,105	643	553	629	689
6.9	7.1	7.2	5.3	9.3	8.0	10.5	10.6	10.4	7.9	9.0	8.4
7.0	13.8	6.8	15.7	8.5	23.9	8.1	22.5	7.8	55.8	7.6	30.8
6.9	8.0	6.5	9.4	7.2	7.8	7.7	9.6	6.8	8.5	7.0	8.4
0.1	5.8	0.3	5.6	1.3	16.1	0.5	12.9	1.0	47.3	0.6	22.3
0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
211	221	205	202	261	301	311	333	268	302	254	274
0.97	1.69	1.01	2.28	1.46	11.30	1.57	4.71	1.95	7.25	1.43	5.96
0.91	0.85	0.87	1.05	0.95	0.94	0.94	1.07	0.85	0.92	0.91	0.96
0.06	0.84	0.14	1.21	0.51	10.27	0.54	3.63	1.10	6.33	0.50	4.98
0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.09	0.09	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02
1.17	2.09	1.22	3.58	1.40	5.99	1.39	3.77	1.45	5.25	1.34	4.22
1.13	1.10	1.10	1.24	1.27	1.34	1.29	1.37	1.21	1.37	1.21	1.31
0.04	0.98	0.12	2.32	0.13	4.50	0.08	2.36	0.24	3.87	0.13	2.87
0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.15	0.03	0.04	0.00	0.02	0.01	0.04
15.7	16.8	16.5	24.6	17.9	18.7	18.6	21.9	16.0	22.6	16.9	20.7
1.20	3.13	1.26	4.61	1.54	8.61	1.72	6.37	1.94	7.79	1.55	6.74
1.15	1.12	1.14	1.46	1.29	1.33	1.42	1.61	1.29	1.39	1.26	1.35
0.05	1.70	0.12	3.13	0.25	7.16	0.28	4.66	0.65	6.40	0.29	5.30
0.00	0.31	0.00	0.02	0.00	0.11	0.02	0.10	0.00	0.00	0.00	0.09
7.0	5.8	6.5	6.0	8.4	7.3	9.3	11.1	8.3	7.0	8.0	7.4
288	257	274	338	332	359	382	466	354	402	327	363
5.51	5.59	5.32	6.44	5.85	6.08	6.13	6.97	5.70	6.42	5.73	6.23
78	237	75	281	97	440	124	417	130	413	102	365
78	69	75	98	97	113	124	142	130	156	102	118
0	139	0	152	0	221	0	179	0	256	0	201
0	28	0	31	0	106	0	96	0	1	0	45
11.2	12.1	11.3	12.7	12.3	14.2	13.0	12.6	11.4	12.0	11.9	12.7
2,181	2,175	2,127	2,820	2,454	2,855	2,767	3,122	2,567	3,009	2,426	2,767
449	542	426	678	510	649	579	738	542	712	506	660
448	506	426	607	509	554	575	697	538	660	504	605
0	36	0	64	0	84	0	41	0	41	0	49
1	0	1	8	1	10	4	0	3	10	2	6
242	253	243	313	274	297	303	340	271	315	267	298
998	1,070	990	1,238	1,093	1,101	1,146	1,264	1,033	1,165	1,056	1,151
7.6	8.8	7.5	15.9	8.5	10.4	9.3	11.3	8.7	10.0	8.4	10.4
7.6	8.2	7.5	9.7	8.5	9.0	9.3	10.1	8.6	9.7	8.3	9.2
0.0	0.6	0.0	5.9	0.0	1.4	0.0	1.2	0.0	0.3	0.0	1.1
0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
8.8	9.3	8.6	10.0	9.1	8.9	9.2	9.8	8.3	9.1	8.9	9.3
1.22	1.25	1.20	1.48	1.32	1.37	1.41	1.40	1.30	1.41	1.30	1.35
25.5	27.3	24.1	26.8	23.7	22.5	22.0	23.2	20.8	23.4	23.2	24.5
60.5	58.9	61.7	58.4	61.8	63.9	63.1	62.1	64.4	62.0	62.2	61.3
51.6	52.8	52.3	52.1	51.8	48.4	50.2	50.2	49.1	49.1	51.1	50.1

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	4,591	269	213	4	325	12	163	7	347	19
エネルギー kcal	1,677	1,772	1,177	1,141	1,798	1,676	1,788	1,599	1,656	1,577
たんぱく質 g	62.3	66.5	42.1	34.7	65.5	62.6	64.6	57.8	60.1	56.1
うち動物性 g	32.5	35.3	23.4	18.8	37.2	38.4	36.5	33.9	32.5	29.3
脂質 g	48.3	51.4	37.2	38.1	59.5	59.4	58.3	46.6	53.3	46.1
うち動物性 g	23.6	25.5	19.0	17.7	32.0	34.5	29.6	27.7	25.5	20.4
コレステロール mg	284	309	200	255	318	327	361	410	301	277
炭水化物 g	240.6	253.3	165.4	161.8	244.2	216.5	243.8	231.9	225.7	229.4
食物繊維 g	14.4	16.0	8.4	5.2	12.8	10.4	12.5	10.9	12.4	13.8
水溶性 g	3.3	3.6	2.1	1.0	3.2	2.5	2.9	2.3	2.9	3.0
不溶性 g	10.5	11.8	6.0	4.0	9.3	7.7	9.1	8.3	9.0	10.3
ビタミンA μ gRE	571	572	384	221	535	467	701	470	609	445
ビタミンD μ g	7.4	7.2	4.0	3.1	6.3	5.3	7.3	3.9	5.3	4.0
ビタミンE mg	7.6	31.5	4.2	3.6	5.9	12.9	6.3	6.8	6.3	31.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	7.2	4.2	5.9	5.4	6.3	5.5	6.3	7.0
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.2	24.1	0.0	0.0	7.3	0.0	1.3	0.0	24.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2
ビタミンK μ g	226	251	118	46	164	154	175	158	186	200
ビタミンB ₁ mg	1.34	5.55	0.55	0.35	0.85	0.97	0.79	1.06	0.82	15.44
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.84	0.54	0.35	0.83	0.79	0.77	0.77	0.79
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.56	4.67	0.00	0.00	0.10	0.00	0.24	0.04	14.63
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.05	0.01	0.00	0.02	0.01	0.06	0.01	0.03
ビタミンB ₂ mg	1.23	4.76	0.77	0.64	1.19	1.96	1.10	1.44	1.05	15.85
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.07	1.17	0.77	0.64	1.19	1.06	1.10	0.92	1.01
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.15	3.54	0.00	0.00	0.00	0.90	0.00	0.51	15.01
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
ナイアシン mgNE	13.1	15.1	7.4	5.4	11.0	13.7	12.1	11.2	12.1	14.4
ビタミンB ₆ mg	1.53	7.53	0.66	0.53	0.96	2.65	1.00	1.89	0.98	16.30
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.14	0.65	0.40	0.96	0.85	1.00	0.89	0.95
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.48	6.33	0.00	0.13	0.00	1.80	0.00	0.91	15.26
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.10
ビタミンB ₁₂ μ g	6.1	6.1	3.7	3.4	5.1	3.5	5.9	3.0	5.4	4.1
葉酸 μ g	293	317	158	93	228	181	260	244	250	241
パントテン酸 mg	4.99	5.38	3.65	2.94	5.62	5.03	5.14	4.56	4.67	4.48
ビタミンC mg	102	593	51	141	72	273	76	287	74	747
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	102	116	51	34	72	77	63	74	81
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	395	0	18	0	87	0	83	568
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	82	0	89	0	108	0	141	97
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	9.7	10.1	5.8	5.2	8.5	8.1	9.5	8.6	9.2	9.0
カリウム mg	2,195	2,461	1,396	985	2,065	1,818	1,928	1,976	1,853	1,896
カルシウム mg	492	656	397	355	613	638	440	507	403	487
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	487	580	396	610	611	438	411	398	385
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	67	0	63	0	3	2	43	2
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	9	1	0	3	24	0	53	3
マグネシウム mg	230	256	143	98	211	187	207	187	197	203
リン mg	901	1,003	646	506	997	951	911	850	826	826
鉄 mg	7.4	10.3	4.5	5.2	6.5	6.6	6.9	9.9	6.6	24.7
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	8.0	4.4	3.3	6.4	6.2	6.9	5.9	6.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	2.1	0.0	1.5	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.2	0.1	0.5	0.1	0.3	0.0	3.4	0.1
亜鉛 mg	7.3	7.8	5.0	4.0	7.9	7.8	7.8	6.8	7.1	6.9
銅 mg	1.07	1.15	0.67	0.47	1.02	0.86	1.03	0.93	0.96	1.02
脂肪エネルギー比率 %	25.5	25.8	27.8	29.8	29.5	32.0	29.0	26.9	28.4	25.9
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	59.1	58.0	58.0	55.9	53.0	56.3	58.7	57.0	59.8
動物性たんぱく質比率 %	50.3	51.7	53.2	54.7	56.0	60.0	55.3	57.5	51.5	49.3

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化		ビタミンC補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
541	27	515	24	708	46	798	62	981	68	3,890	246
1,653	1,744	1,712	1,918	1,769	1,802	1,752	1,846	1,601	1,768	1,689	1,792
58.5	61.2	61.9	68.5	67.4	69.0	67.8	71.1	60.1	68.5	63.0	67.5
30.2	28.7	32.2	35.9	35.0	38.0	35.2	37.0	29.9	36.6	32.5	35.4
51.2	52.0	52.7	56.8	51.0	53.5	46.6	52.6	39.3	48.0	47.6	51.4
23.9	22.3	25.2	25.0	24.4	28.1	22.9	25.4	19.1	25.2	22.9	25.1
277	272	294	314	305	362	287	309	252	285	282	306
229.2	246.6	236.7	272.1	251.1	252.0	258.4	263.0	246.8	262.3	244.3	257.2
12.5	14.4	13.2	14.4	15.8	15.1	17.1	18.7	15.6	18.1	14.9	16.6
3.0	3.4	3.0	3.4	3.5	3.2	3.8	4.2	3.4	4.1	3.4	3.7
9.1	10.4	9.6	10.3	11.7	11.2	12.6	13.9	11.5	13.5	11.0	12.3
471	504	493	508	611	532	705	728	547	592	579	586
5.3	5.4	6.4	8.1	8.3	7.6	9.4	8.4	8.4	8.0	7.6	7.4
6.9	27.8	8.4	32.0	9.0	45.8	8.3	26.5	8.2	34.9	8.0	33.5
6.3	6.6	6.3	8.2	7.1	7.0	7.2	8.2	6.2	7.1	6.6	7.4
0.6	21.2	2.0	23.7	1.9	38.8	1.1	18.1	2.0	27.7	1.4	26.0
0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1
200	239	207	252	262	230	289	321	242	258	240	261
0.80	7.28	1.15	6.10	1.18	6.44	1.45	3.80	2.35	4.49	1.44	5.99
0.72	0.82	0.78	0.82	0.83	0.88	0.82	0.83	0.72	0.87	0.77	0.85
0.07	6.41	0.37	5.23	0.36	5.46	0.63	2.97	1.62	3.57	0.67	5.10
0.01	0.05	0.00	0.05	0.00	0.10	0.00	0.00	0.01	0.04	0.01	0.04
1.03	5.03	1.17	6.61	1.38	3.40	1.33	3.64	1.38	3.94	1.26	5.06
0.96	1.09	1.04	1.03	1.16	1.19	1.17	1.32	1.06	1.28	1.08	1.19
0.06	3.89	0.13	5.53	0.22	2.11	0.16	2.30	0.31	2.58	0.18	3.82
0.00	0.05	0.00	0.05	0.00	0.09	0.00	0.01	0.01	0.07	0.00	0.05
12.4	13.6	13.6	16.9	15.2	15.2	15.1	16.0	12.7	15.6	13.7	15.4
1.02	4.83	1.15	11.90	1.53	7.39	1.74	4.31	2.51	9.51	1.65	8.05
0.93	0.95	1.00	1.07	1.16	1.14	1.21	1.30	1.08	1.27	1.08	1.17
0.09	3.74	0.15	10.77	0.37	6.16	0.53	2.98	1.42	8.18	0.57	6.80
0.01	0.14	0.00	0.06	0.00	0.09	0.00	0.03	0.01	0.07	0.00	0.07
4.8	4.1	5.5	6.9	6.9	6.5	8.0	8.4	6.3	5.9	6.4	6.4
247	251	262	288	327	300	361	395	326	358	307	329
4.54	4.95	4.82	5.15	5.32	5.43	5.44	6.00	4.89	5.56	5.00	5.46
75	666	80	529	118	773	136	626	126	507	109	625
75	60	80	80	118	108	136	155	126	148	109	121
0	405	0	423	0	556	0	404	0	325	0	425
0	201	0	25	0	109	0	67	0	34	0	79
9.1	9.1	9.8	11.0	10.8	10.6	10.7	10.6	10.1	10.4	10.1	10.3
1,902	2,040	2,067	2,310	2,431	2,456	2,588	2,815	2,315	2,770	2,261	2,530
420	574	453	550	516	698	554	685	502	754	489	666
416	509	450	482	514	588	548	654	495	655	484	588
1	65	0	66	1	110	2	28	3	80	2	71
3	0	3	3	1	0	4	3	4	19	3	7
203	229	225	246	257	266	266	288	238	279	237	264
827	882	882	970	969	1,038	987	1,078	880	1,073	906	1,018
6.6	8.5	7.1	9.0	8.1	9.8	8.6	9.9	7.7	9.2	7.6	10.6
6.4	7.1	7.0	7.8	8.1	7.8	8.4	9.2	7.7	8.7	7.5	8.2
0.1	1.4	0.0	1.1	0.0	1.9	0.2	0.7	0.0	0.3	0.1	2.2
0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
6.9	7.2	7.3	8.5	7.7	8.0	7.8	8.2	6.9	7.8	7.3	7.9
0.98	1.06	1.03	1.21	1.18	1.14	1.21	1.30	1.12	1.19	1.10	1.18
27.4	26.3	27.1	26.0	25.6	26.4	23.6	25.2	21.7	24.4	24.9	25.5
58.4	59.6	58.3	59.3	59.1	58.2	60.8	59.3	63.4	60.0	60.1	59.4
49.7	45.5	50.1	50.3	50.1	53.9	49.8	50.6	47.4	52.6	49.4	51.1

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（総数、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		8,817	312	420	1	693	11	355	5	688	15
エネルギー	kcal	1,865	1,920	1,258	1,295	1,934	2,001	2,097	2,062	1,884	1,854
たんぱく質	g	68.1	69.5	43.9	34.3	70.0	64.6	73.9	66.9	67.7	66.0
うち動物性	g	36.1	35.8	24.2	19.7	40.1	36.8	42.2	35.9	37.3	33.9
脂質	g	52.0	54.0	39.5	45.0	63.0	61.9	66.2	63.6	58.5	55.6
うち動物性	g	25.9	26.4	19.9	23.0	34.0	34.1	34.2	36.3	29.3	22.3
コレステロール	mg	307	313	210	167	337	325	393	424	332	296
炭水化物	g	264.2	275.6	178.3	183.4	265.2	289.2	291.3	296.9	258.4	263.6
食物繊維	g	14.6	16.6	8.7	6.2	13.4	11.3	13.0	14.6	12.5	15.6
水溶性	g	3.3	3.8	2.2	1.6	3.3	2.7	3.0	3.1	3.0	3.7
不溶性	g	10.7	12.2	6.3	4.6	9.7	8.3	9.5	11.4	9.1	11.4
ビタミンA	μgRE	599	543	406	286	591	499	712	445	578	579
ビタミンD	μg	7.8	8.0	3.7	0.8	6.6	3.0	6.9	2.1	6.1	13.7
ビタミンE	mg	6.7	62.5	4.4	16.8	6.3	19.5	6.8	19.4	6.5	52.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.7	7.5	4.4	2.8	6.3	5.7	6.8	7.2	6.5	7.5
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	54.5	0.0	0.0	0.0	13.3	0.0	7.2	0.0	44.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	14.0	0.0	0.5	0.0	5.0	0.0	0.7
ビタミンK	μg	233	257	125	18	171	202	189	302	200	214
ビタミンB ₁	mg	1.10	13.58	0.57	0.39	0.92	0.95	0.96	1.43	1.04	18.64
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.88	0.57	0.39	0.89	0.85	0.94	0.85	0.88	0.95
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.25	12.63	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.58	0.16	17.57
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.07	0.01	0.00	0.03	0.09	0.01	0.00	0.00	0.12
ビタミンB ₂	mg	1.28	5.35	0.80	0.89	1.30	1.68	1.21	1.86	1.29	16.01
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.14	1.20	0.79	0.89	1.27	1.15	1.19	1.20	1.09	1.04
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.14	4.10	0.00	0.00	0.03	0.54	0.02	0.66	0.20	14.85
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.12
ナイアシン	mgNE	14.6	15.5	7.6	3.8	12.0	10.1	13.7	12.1	13.9	15.2
ビタミンB ₆	mg	1.34	13.42	0.68	1.66	1.11	1.46	1.13	1.89	1.21	21.37
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.19	0.68	0.46	1.04	0.91	1.09	1.21	1.02	1.13
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.21	12.16	0.00	0.00	0.07	0.55	0.02	0.68	0.18	20.15
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	1.20	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.09
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	6.2	3.6	1.4	5.6	3.5	6.2	3.2	6.0	3.8
葉酸	μg	301	331	162	73	240	207	267	296	256	285
パントテン酸	mg	5.35	5.60	3.86	3.94	5.99	5.49	5.74	6.31	5.11	5.11
ビタミンC	mg	110	352	53	32	79	246	85	154	85	525
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	122	52	32	74	100	75	66	72	87
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	8	212	0	0	3	56	2	88	10	437
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	18	2	0	3	91	9	0	3	2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	11.0	5.9	3.8	9.1	7.9	10.2	11.0	10.2	10.6
カリウム	mg	2,278	2,534	1,457	1,361	2,192	1,940	2,079	2,477	1,949	2,200
カルシウム	mg	506	672	415	567	655	642	480	599	422	706
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	502	592	412	547	652	619	478	525	420	506
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	1	68	1	0	1	3	1	74	2	126
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	12	3	21	3	20	1	0	0	74
マグネシウム	mg	243	267	148	120	224	198	223	250	213	241
リン	mg	972	1,030	677	680	1,065	975	1,019	988	919	940
鉄	mg	7.7	10.9	4.6	7.0	7.0	6.8	7.5	8.5	7.1	29.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	8.2	4.5	3.1	6.8	6.5	7.4	7.7	7.0	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	21.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	3.9	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	1.0
亜鉛	mg	8.0	8.1	5.3	4.6	8.5	8.6	9.1	10.3	8.2	7.8
銅	mg	1.16	1.21	0.70	0.55	1.08	1.03	1.17	1.31	1.09	1.11
脂肪エネルギー比率	%	24.9	25.2	27.6	31.2	29.0	28.9	28.2	27.7	27.6	26.4
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	60.1	58.4	58.2	56.4	57.9	57.5	59.2	58.0	59.1
動物性たんぱく質比率	%	51.1	50.5	53.3	57.5	56.3	56.4	55.4	53.5	52.5	48.2

(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
1,011	33	1,008	29	1,316	52	1,548	67	1,778	99	7,349	295
1,864	1,835	1,893	1,947	1,960	2,050	1,958	1,920	1,760	1,871	1,882	1,916
65.4	62.2	67.5	62.8	72.4	74.4	74.2	72.4	65.4	70.9	69.0	69.9
34.4	29.9	35.8	30.2	38.3	40.4	38.7	37.6	33.0	36.1	36.1	35.8
55.5	57.3	54.4	57.1	54.3	57.2	50.0	53.3	42.2	49.3	51.0	53.6
26.4	25.7	26.6	25.3	26.6	29.2	24.7	26.2	21.1	24.8	25.1	25.9
303	308	315	256	325	386	313	306	272	294	306	311
257.9	257.2	260.9	275.5	272.2	287.3	280.3	273.9	266.6	277.1	267.7	275.1
13.1	13.3	13.2	14.9	15.5	15.7	17.6	18.7	16.2	18.1	15.2	16.8
3.1	3.5	3.0	3.6	3.5	3.6	3.9	4.2	3.6	3.9	3.4	3.8
9.5	9.6	9.6	10.8	11.4	11.5	12.9	13.9	12.0	13.4	11.2	12.4
522	455	533	397	621	603	719	636	592	527	605	547
6.1	4.9	6.8	4.4	8.7	8.5	9.9	9.8	9.3	8.7	8.2	8.3
6.6	39.4	6.5	69.6	7.1	88.6	7.4	47.9	6.4	73.2	6.8	65.0
6.6	6.8	6.5	6.9	7.1	7.4	7.4	8.1	6.4	7.8	6.8	7.6
0.0	32.0	0.0	61.9	0.0	81.0	0.0	39.4	0.0	65.2	0.0	57.0
0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.3
206	204	207	216	260	277	301	289	254	268	247	259
0.96	4.21	0.99	8.87	1.18	12.89	1.23	11.37	1.30	21.33	1.15	14.30
0.81	0.84	0.82	0.84	0.88	0.93	0.88	0.92	0.78	0.84	0.84	0.88
0.15	3.35	0.16	7.98	0.29	11.86	0.31	10.43	0.52	20.38	0.30	13.35
0.01	0.02	0.00	0.05	0.00	0.09	0.04	0.02	0.00	0.11	0.01	0.07
1.12	4.21	1.18	7.02	1.36	5.46	1.39	3.59	1.36	5.40	1.30	5.57
1.04	1.09	1.07	0.93	1.21	1.26	1.23	1.31	1.13	1.25	1.14	1.20
0.08	3.09	0.11	6.04	0.16	4.09	0.15	2.26	0.23	4.11	0.16	4.31
0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	0.11	0.01	0.02	0.00	0.05	0.00	0.05
14.0	12.7	15.2	15.5	16.4	16.3	16.8	17.3	14.3	15.8	15.3	15.8
1.15	4.06	1.26	9.38	1.42	12.14	1.56	9.67	1.57	21.77	1.41	14.10
1.03	0.96	1.07	1.05	1.22	1.21	1.31	1.34	1.18	1.24	1.16	1.20
0.11	3.04	0.18	8.28	0.20	10.84	0.24	8.31	0.39	20.42	0.24	12.83
0.01	0.06	0.00	0.06	0.00	0.09	0.01	0.02	0.00	0.11	0.01	0.07
5.8	3.8	6.0	4.9	7.5	7.2	8.7	8.2	7.2	6.2	7.1	6.3
266	243	269	263	329	334	373	385	339	366	317	337
5.00	5.00	5.08	4.89	5.55	5.87	5.79	5.97	5.26	5.69	5.35	5.60
88	303	83	323	119	554	148	284	138	314	117	360
76	73	78	78	109	108	130	158	129	146	106	124
7	221	5	221	7	395	14	114	9	168	9	221
6	9	0	24	3	51	4	12	1	1	3	15
10.1	9.5	10.6	10.4	11.5	12.5	11.8	11.7	10.7	10.8	10.9	11.1
2,036	1,930	2,105	2,208	2,442	2,606	2,675	2,936	2,441	2,653	2,343	2,561
435	573	442	565	516	666	567	716	522	713	498	675
432	489	440	486	513	549	562	665	516	643	494	592
1	73	0	74	1	113	1	43	3	57	1	71
2	11	2	4	1	4	4	7	4	13	3	12
222	214	235	245	265	271	284	292	253	285	251	270
909	879	939	913	1,025	1,082	1,066	1,097	951	1,066	978	1,034
7.1	9.1	7.4	9.8	8.3	10.2	8.9	11.5	8.1	9.4	8.0	11.1
7.0	7.0	7.3	7.2	8.3	8.1	8.9	8.8	8.1	9.0	7.9	8.3
0.0	1.7	0.0	2.6	0.0	2.1	0.0	2.7	0.0	0.4	0.0	2.6
0.0	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
7.8	7.7	7.9	8.0	8.3	8.6	8.5	8.0	7.6	8.1	8.0	8.1
1.09	1.06	1.12	1.12	1.24	1.25	1.30	1.28	1.20	1.26	1.19	1.22
26.5	27.4	25.6	26.6	24.7	25.1	22.9	24.7	21.3	23.7	24.1	25.0
59.3	58.9	59.9	60.4	60.4	60.2	61.9	60.1	63.8	61.0	61.1	60.3
50.5	48.3	51.3	46.4	50.9	53.3	50.0	50.6	48.3	50.2	50.2	50.2

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							
				1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29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		4,164	105	203	1	362	5	186	4	333	4
エネルギー	kcal	2,075	2,159	1,346	1,295	2,062	2,302	2,384	2,196	2,135	2,065
たんぱく質	g	74.5	74.9	46.1	34.3	74.1	72.9	82.6	70.4	76.1	82.3
うち動物性	g	40.0	39.0	25.3	19.7	42.6	43.3	47.3	40.1	42.4	50.2
脂質	g	56.1	59.3	41.8	45.0	66.0	69.4	73.7	71.3	64.5	60.0
うち動物性	g	28.4	29.0	20.9	23.0	35.7	38.1	38.3	40.9	33.4	29.6
コレステロール	mg	333	330	219	167	353	410	420	440	366	374
炭水化物	g	290.8	304.9	192.2	183.4	285.3	336.6	335.0	306.7	294.1	277.9
食物繊維	g	14.9	16.6	9.2	6.2	13.9	11.5	13.7	11.8	12.7	19.1
水溶性	g	3.4	3.9	2.3	1.6	3.4	2.9	3.2	2.5	3.0	4.4
不溶性	g	11.0	12.2	6.6	4.6	10.1	8.4	10.0	9.1	9.2	14.0
ビタミンA	μgRE	628	540	433	286	644	462	732	343	545	1,263
ビタミンD	μg	8.4	7.5	3.5	0.8	6.8	2.7	6.7	2.1	7.3	22.9
ビタミンE	mg	6.9	55.1	4.6	16.8	6.7	18.9	7.4	19.3	6.8	58.5
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.7	4.6	2.8	6.7	6.4	7.4	6.3	6.8	8.1
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	46.9	0.0	0.0	0.0	11.9	0.0	6.7	0.0	50.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.6	0.0	14.0	0.0	0.6	0.0	6.3	0.0	0.0
ビタミンK	μg	240	250	135	18	179	218	204	291	214	339
ビタミンB ₁	mg	1.19	12.52	0.60	0.39	0.99	1.00	1.11	1.24	1.03	18.28
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.91	0.94	0.59	0.39	0.95	1.00	1.07	0.86	0.99	1.10
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.26	11.55	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.38	0.04	17.18
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.33	4.52	0.82	0.89	1.38	2.06	1.31	1.63	1.33	5.60
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.20	1.27	0.82	0.89	1.34	1.36	1.28	1.20	1.19	1.25
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.12	3.22	0.00	0.00	0.03	0.70	0.02	0.43	0.14	4.35
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	16.1	16.8	7.8	3.8	12.7	11.2	15.2	12.8	15.7	22.5
ビタミンB ₆	mg	1.41	10.08	0.71	1.66	1.20	2.10	1.22	1.64	1.24	22.53
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.25	0.70	0.46	1.11	1.00	1.19	1.14	1.11	1.41
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.18	8.78	0.00	0.00	0.08	1.10	0.02	0.50	0.13	21.12
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.04	0.00	1.20	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	6.6	3.5	1.4	6.0	4.2	6.5	3.6	6.6	6.8
葉酸	μg	311	338	167	73	252	213	275	248	263	342
パントテン酸	mg	5.74	5.94	4.10	3.94	6.34	6.22	6.31	6.29	5.59	5.92
ビタミンC	mg	102	230	54	32	83	162	87	136	75	252
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	115	53	32	75	88	75	51	69	93
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	4	107	0	0	3	74	0	85	5	158
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	7	1	0	5	0	12	0	1	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	11.8	6.0	3.8	9.6	8.7	10.9	10.8	11.4	12.9
カリウム	mg	2,368	2,604	1,532	1,361	2,313	2,017	2,225	2,102	2,052	3,026
カルシウム	mg	520	658	436	567	693	651	517	482	446	717
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	518	596	432	547	689	629	517	464	446	582
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	52	0	0	1	0	0	18	0	135
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	10	5	21	3	22	0	0	0	0
マグネシウム	mg	258	277	155	120	237	207	238	242	231	293
リン	mg	1,051	1,081	713	680	1,128	1,051	1,120	995	1,020	1,180
鉄	mg	8.1	9.8	4.7	7.0	7.4	7.3	7.9	7.5	7.6	8.8
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.1	8.4	4.6	3.1	7.3	7.0	7.9	7.4	7.6	7.7
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	3.9	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.8	8.9	5.6	4.6	9.0	9.9	10.4	11.1	9.3	10.1
銅	mg	1.26	1.28	0.73	0.55	1.14	1.16	1.30	1.33	1.23	1.16
脂肪エネルギー比率	%	24.1	24.7	27.3	31.2	28.6	28.6	27.5	29.8	26.8	26.3
炭水化物エネルギー比率	%	61.4	61.2	58.9	58.2	56.9	58.6	58.5	57.3	58.9	57.9
動物性たんぱく質比率	%	51.8	51.4	53.4	57.5	56.4	59.0	55.3	57.9	53.4	59.7

(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
465	11	490	8	597	17	736	19	792	36	3,413	95
2,112	1,970	2,081	2,185	2,192	2,496	2,184	2,081	1,955	2,103	2,103	2,159
73.5	66.0	73.1	63.4	78.4	82.5	81.2	75.0	71.8	77.7	75.8	75.7
39.4	32.7	39.4	32.7	42.2	42.7	42.5	38.1	36.7	39.6	40.2	38.9
60.7	60.6	56.1	64.5	58.2	65.3	53.6	55.9	45.8	54.2	55.0	58.4
29.5	27.3	28.0	26.9	29.2	29.8	26.6	26.9	23.4	28.1	27.6	28.0
335	354	334	233	350	356	341	281	295	334	333	323
291.4	280.6	286.0	301.0	297.8	351.5	304.9	280.8	291.1	305.8	294.9	304.5
13.7	13.7	13.2	12.3	15.1	17.4	18.1	17.2	16.9	19.1	15.5	17.2
3.2	3.7	3.0	3.0	3.4	4.3	4.0	4.0	3.7	4.1	3.5	4.0
10.0	9.8	9.6	9.1	11.1	12.7	13.3	12.4	12.5	14.3	11.4	12.6
580	475	570	382	640	577	729	571	644	522	633	555
7.0	2.2	7.2	2.5	9.3	8.2	10.5	10.1	10.4	8.4	9.0	8.1
7.0	21.3	6.5	31.7	7.2	70.2	7.7	42.1	6.8	80.0	7.1	58.9
7.0	6.3	6.5	6.8	7.2	8.1	7.7	7.5	6.8	8.5	7.1	7.8
0.0	15.0	0.0	23.9	0.0	61.8	0.0	34.4	0.0	71.5	0.0	50.9
0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2
212	196	206	114	262	279	313	261	269	274	255	252
0.97	2.69	0.95	5.85	1.39	14.71	1.40	12.42	1.45	18.56	1.25	13.72
0.91	0.86	0.87	0.89	0.95	1.03	0.94	0.98	0.85	0.91	0.91	0.95
0.06	1.83	0.08	4.93	0.45	13.58	0.37	11.43	0.60	17.63	0.32	12.75
0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.09	0.08	0.02	0.00	0.01	0.02	0.03
1.18	2.44	1.18	6.39	1.42	5.63	1.41	3.70	1.46	5.28	1.35	4.81
1.13	1.06	1.10	0.91	1.26	1.36	1.29	1.32	1.21	1.34	1.21	1.27
0.05	1.38	0.08	5.46	0.16	4.11	0.10	2.37	0.24	3.93	0.14	3.50
0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.16	0.03	0.01	0.00	0.02	0.01	0.04
15.8	13.9	16.7	17.8	17.9	17.5	18.8	18.3	16.2	17.4	17.0	17.5
1.24	3.42	1.25	5.88	1.47	11.84	1.71	8.23	1.67	14.08	1.48	10.94
1.15	0.95	1.14	1.07	1.29	1.33	1.42	1.34	1.29	1.36	1.26	1.28
0.07	2.46	0.11	4.78	0.18	10.40	0.26	6.84	0.38	12.70	0.21	9.62
0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.11	0.02	0.05	0.00	0.02	0.01	0.04
7.1	3.9	6.6	3.0	8.4	9.3	9.3	8.7	8.3	6.7	8.0	6.9
287	237	277	207	332	358	385	392	355	394	328	351
5.53	5.01	5.35	4.91	5.84	6.42	6.17	6.00	5.71	6.19	5.74	5.94
83	184	78	122	103	265	132	208	137	287	108	240
78	75	76	52	98	103	124	131	130	155	102	120
4	109	2	59	3	125	4	73	6	132	4	111
1	0	0	11	2	36	3	4	0	0	1	8
11.3	11.2	11.4	8.7	12.3	15.1	13.0	12.7	11.4	11.2	11.9	12.1
2,185	1,974	2,142	2,040	2,455	2,861	2,775	2,892	2,579	2,773	2,432	2,669
451	525	430	531	510	661	581	711	543	713	507	666
450	464	429	462	509	556	577	654	538	666	505	600
0	61	0	69	0	94	0	41	1	36	0	57
1	0	1	0	1	11	3	16	3	11	2	9
243	220	245	220	274	300	304	292	271	304	267	283
1,003	904	997	905	1,091	1,173	1,151	1,108	1,035	1,130	1,059	1,090
7.7	8.7	7.6	12.3	8.5	10.2	9.4	9.9	8.7	10.0	8.4	10.0
7.7	7.6	7.6	5.7	8.5	9.0	9.4	8.3	8.6	9.6	8.4	8.6
0.0	1.1	0.0	6.6	0.0	1.2	0.0	1.6	0.0	0.4	0.0	1.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
8.9	8.8	8.6	8.5	9.1	9.7	9.3	8.0	8.3	8.8	8.9	8.8
1.22	1.14	1.20	1.10	1.32	1.41	1.41	1.23	1.30	1.37	1.30	1.29
25.5	27.0	24.1	27.3	23.7	23.2	21.9	23.9	20.8	23.2	23.3	24.2
60.4	59.5	61.7	61.2	61.9	63.5	63.1	61.5	64.4	61.8	62.2	61.6
51.7	49.5	52.3	50.3	51.7	50.8	50.3	49.8	49.1	50.6	51.0	50.7

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							
				1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29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		4,653	207	217	－	331	6	169	1	355	11
エネルギー	kcal	1,677	1,798	1,176	－	1,795	1,750	1,782	1,525	1,648	1,777
たんぱく質	g	62.3	66.8	41.9	－	65.5	57.8	64.4	52.9	59.9	60.1
うち動物性	g	32.6	34.2	23.3	－	37.4	31.3	36.5	19.1	32.5	27.9
脂質	g	48.4	51.3	37.3	－	59.6	55.7	58.0	32.6	52.8	54.0
うち動物性	g	23.6	25.1	19.0	－	32.1	30.8	29.6	18.2	25.4	19.6
コレステロール	mg	284	304	201	－	319	254	363	359	301	268
炭水化物	g	240.5	260.8	165.4	－	243.1	249.6	243.3	257.5	224.9	258.3
食物繊維	g	14.4	16.5	8.3	－	12.8	11.0	12.4	26.1	12.4	14.3
水溶性	g	3.3	3.7	2.1	－	3.2	2.5	2.9	5.4	2.9	3.4
不溶性	g	10.5	12.2	6.0	－	9.2	8.3	9.0	20.5	9.0	10.5
ビタミンA	μgRE	572	544	381	－	533	529	690	854	609	331
ビタミンD	μg	7.3	8.2	4.0	－	6.3	3.2	7.2	2.3	5.0	10.4
ビタミンE	mg	6.4	66.2	4.2	－	5.9	20.0	6.2	19.9	6.3	50.9
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	7.5	4.2	－	5.9	5.2	6.2	10.9	6.3	7.3
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	58.4	0.0	－	0.0	14.5	0.0	9.0	0.0	42.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.4	0.0	－	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	1.0
ビタミンK	μg	226	261	117	－	163	189	174	346	188	168
ビタミンB ₁	mg	1.01	14.12	0.55	－	0.85	0.91	0.80	2.20	1.05	18.77
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.84	0.54	－	0.83	0.73	0.79	0.80	0.77	0.90
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.24	13.18	0.00	－	0.00	0.02	0.00	1.40	0.28	17.71
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.09	0.01	－	0.02	0.17	0.01	0.00	0.00	0.16
ビタミンB ₂	mg	1.23	5.78	0.77	－	1.21	1.37	1.10	2.78	1.26	19.80
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.07	1.17	0.76	－	1.19	0.97	1.09	1.18	1.00	0.96
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.15	4.55	0.00	－	0.03	0.40	0.01	1.60	0.26	18.67
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	－	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16
ナイアシン	mgNE	13.2	14.9	7.4	－	11.1	9.2	12.1	9.4	12.2	12.6
ビタミンB ₆	mg	1.28	15.12	0.66	－	1.02	0.93	1.02	2.87	1.18	20.95
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.16	0.65	－	0.96	0.83	0.99	1.47	0.95	1.03
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.22	13.88	0.01	－	0.06	0.10	0.03	1.40	0.23	19.79
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.00	－	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.13
ビタミンB ₁₂	μg	6.1	6.0	3.7	－	5.1	3.0	5.8	1.6	5.4	2.8
葉酸	μg	293	327	157	－	227	201	258	488	249	264
パントテン酸	mg	4.99	5.42	3.64	－	5.61	4.87	5.11	6.40	4.65	4.81
ビタミンC	mg	117	413	52	－	75	316	84	224	93	625
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	102	125	50	－	72	109	75	124	75	84
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	11	265	0	－	2	40	3	100	14	538
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	23	2	－	1	167	6	0	5	3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.7	10.5	5.8	－	8.5	7.2	9.4	11.5	9.2	9.8
カリウム	mg	2,197	2,499	1,388	－	2,059	1,875	1,918	3,979	1,853	1,899
カルシウム	mg	493	680	396	－	614	635	439	1,065	399	702
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	488	590	394	－	610	611	435	765	395	478
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	76	1	－	0	6	2	300	3	123
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	3	13	1	－	3	18	2	0	0	100
マグネシウム	mg	230	262	142	－	210	191	206	278	196	222
リン	mg	902	1,004	643	－	997	910	909	961	825	853
鉄	mg	7.4	11.4	4.5	－	6.5	6.4	7.0	12.5	6.6	37.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	8.2	4.4	－	6.4	6.1	6.9	8.7	6.5	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	3.1	0.0	－	0.0	0.2	0.0	3.8	0.1	28.3
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.1	0.2	0.1	－	0.1	0.1	0.2	0.0	0.0	1.3
亜鉛	mg	7.3	7.8	5.0	－	7.9	7.6	7.8	7.2	7.1	6.9
銅	mg	1.07	1.18	0.66	－	1.01	0.91	1.02	1.24	0.96	1.09
脂肪エネルギー比率	%	25.5	25.4	27.9	－	29.6	29.2	29.0	19.2	28.4	26.4
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	59.6	58.0	－	55.8	57.3	56.3	66.9	57.1	59.5
動物性たんぱく質比率	%	50.4	50.0	53.2	－	56.2	54.2	55.5	36.1	51.6	44.0

(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
546	22	518	21	719	35	812	48	986	63	3,936	200
1,653	1,768	1,715	1,857	1,768	1,832	1,753	1,857	1,604	1,739	1,690	1,801
58.5	60.4	62.2	62.6	67.3	70.4	67.8	71.4	60.3	67.0	63.1	67.1
30.2	28.5	32.4	29.3	35.0	39.3	35.2	37.3	30.1	34.1	32.6	34.3
51.0	55.7	52.8	54.3	51.0	53.3	46.8	52.3	39.4	46.5	47.6	51.3
23.8	24.8	25.2	24.7	24.4	28.8	22.9	26.0	19.2	23.0	22.9	24.9
276	285	296	265	304	401	287	316	253	272	283	305
229.4	245.5	237.1	265.8	251.0	256.1	258.0	271.1	246.9	260.7	244.2	261.1
12.6	13.1	13.1	15.9	15.8	14.9	17.1	19.4	15.6	17.5	14.9	16.6
3.0	3.3	3.0	3.8	3.5	3.3	3.8	4.3	3.5	3.8	3.4	3.7
9.2	9.6	9.6	11.5	11.7	10.9	12.6	14.4	11.6	13.0	11.0	12.3
473	445	497	403	605	616	710	662	551	530	581	543
5.3	6.2	6.5	5.2	8.2	8.6	9.4	9.7	8.4	8.8	7.6	8.4
6.2	48.4	6.4	84.0	7.1	97.5	7.2	50.2	6.2	69.2	6.6	67.9
6.2	7.0	6.4	7.0	7.1	7.1	7.2	8.4	6.2	7.5	6.6	7.5
0.0	40.5	0.0	76.4	0.0	90.3	0.0	41.3	0.0	61.6	0.0	59.9
0.0	0.9	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.4
202	208	207	256	259	276	290	300	241	265	240	263
0.96	4.98	1.02	10.02	0.99	12.01	1.07	10.95	1.18	22.91	1.06	14.58
0.72	0.83	0.78	0.82	0.83	0.89	0.82	0.89	0.72	0.79	0.77	0.85
0.22	4.11	0.24	9.14	0.16	11.02	0.26	10.04	0.46	21.95	0.28	13.64
0.01	0.04	0.00	0.06	0.00	0.09	0.00	0.02	0.00	0.17	0.00	0.09
1.06	5.09	1.18	7.26	1.32	5.37	1.37	3.54	1.29	5.48	1.26	5.93
0.96	1.11	1.04	0.93	1.16	1.21	1.17	1.31	1.07	1.20	1.08	1.17
0.10	3.95	0.13	6.26	0.16	4.08	0.20	2.22	0.22	4.21	0.18	4.69
0.00	0.04	0.00	0.07	0.00	0.09	0.00	0.02	0.01	0.06	0.00	0.06
12.5	12.2	13.8	14.6	15.2	15.7	15.0	16.9	12.8	14.9	13.7	15.1
1.07	4.39	1.26	10.72	1.38	12.29	1.44	10.24	1.49	26.16	1.34	15.61
0.93	0.97	1.01	1.03	1.16	1.15	1.21	1.33	1.09	1.18	1.08	1.17
0.14	3.33	0.26	9.62	0.22	11.05	0.22	8.90	0.39	24.82	0.26	14.35
0.01	0.09	0.00	0.07	0.00	0.09	0.00	0.01	0.00	0.16	0.00	0.09
4.8	3.8	5.6	5.7	6.9	6.2	8.0	8.0	6.3	6.0	6.4	6.1
247	246	262	284	326	322	362	382	327	350	307	330
4.55	4.99	4.83	4.88	5.32	5.60	5.46	5.96	4.90	5.40	5.01	5.44
93	362	88	400	132	694	163	313	140	330	125	417
74	71	80	88	118	110	135	168	127	141	109	126
9	277	8	283	10	526	23	130	10	188	13	272
9	14	0	29	4	58	4	15	2	1	4	19
9.1	8.6	9.8	11.1	10.7	11.2	10.7	11.3	10.1	10.5	10.1	10.6
1,909	1,907	2,070	2,272	2,431	2,482	2,584	2,954	2,329	2,584	2,265	2,510
421	597	453	577	521	668	554	718	506	714	490	679
417	501	450	496	517	546	549	670	497	630	485	588
1	79	0	76	2	123	1	44	4	69	2	77
3	16	3	6	1	0	4	4	5	14	3	13
204	211	225	255	258	258	266	292	238	274	237	264
828	867	885	917	970	1,037	988	1,093	884	1,029	908	1,007
6.6	9.3	7.1	8.9	8.1	10.1	8.5	12.2	7.7	9.1	7.6	11.6
6.4	6.7	7.0	7.8	8.1	7.6	8.5	9.0	7.7	8.8	7.5	8.2
0.1	1.9	0.0	1.0	0.0	2.5	0.0	3.2	0.0	0.3	0.0	3.2
0.1	0.6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2
6.9	7.2	7.3	7.8	7.7	8.1	7.8	8.1	7.0	7.7	7.3	7.8
0.98	1.02	1.03	1.13	1.18	1.17	1.21	1.30	1.12	1.20	1.10	1.18
27.3	27.6	27.1	26.3	25.6	26.0	23.7	25.1	21.7	23.9	24.9	25.4
58.4	58.7	58.3	60.1	59.1	58.6	60.7	59.5	63.3	60.5	60.1	59.6
49.5	47.7	50.3	44.9	50.2	54.5	49.8	50.9	47.6	50.0	49.5	49.9

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（総数，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	
		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		8,755	374	408	13	670	34	354	6	685	18
エネルギー	kcal	1,867	1,862	1,261	1,170	1,938	1,882	2,104	1,686	1,884	1,859
たんぱく質	g	68.1	69.2	44.0	41.5	70.1	66.9	74.1	59.3	67.7	67.1
うち動物性	g	36.1	36.8	24.2	24.7	40.1	38.1	42.2	34.0	37.2	36.7
脂質	g	52.1	52.4	39.6	34.8	63.0	60.7	66.4	51.4	58.4	59.2
うち動物性	g	25.9	26.7	19.9	21.0	33.9	35.2	34.3	27.3	29.2	28.8
コレステロール	mg	308	298	209	228	338	307	394	328	331	360
炭水化物	g	264.5	267.6	178.6	170.9	265.7	261.5	292.3	238.5	258.6	256.1
食物繊維	g	14.6	16.3	8.8	7.0	13.3	13.7	13.1	13.4	12.6	13.6
水溶性	g	3.3	3.8	2.2	1.7	3.3	3.6	3.0	2.9	3.0	3.2
不溶性	g	10.7	12.0	6.3	5.1	9.6	9.8	9.5	10.1	9.2	9.9
ビタミンA	μgRE	598	580	405	437	591	557	711	534	581	461
ビタミンD	μg	7.9	7.7	3.7	5.2	6.5	5.6	6.9	3.0	6.2	10.7
ビタミンE	mg	7.8	27.1	4.4	4.9	6.4	9.7	7.0	7.6	6.8	36.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.7	7.3	4.4	3.8	6.3	6.0	6.9	6.1	6.6	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.1	19.6	0.0	0.0	0.0	3.8	0.1	1.5	0.2	29.0
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	1.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.5
ビタミンK	μg	233	249	125	129	173	154	191	198	201	199
ビタミンB ₁	mg	1.25	7.92	0.58	0.51	0.92	1.01	0.96	1.15	1.06	15.14
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.86	0.57	0.50	0.89	0.92	0.94	0.78	0.88	0.90
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.40	6.99	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.23	0.18	14.08
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.07	0.01	0.01	0.03	0.07	0.01	0.13	0.00	0.16
ビタミンB ₂	mg	1.31	3.89	0.79	1.09	1.29	1.67	1.22	1.29	1.20	16.91
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.28	0.78	1.09	1.26	1.40	1.19	1.02	1.09	1.15
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.17	2.55	0.00	0.00	0.03	0.24	0.02	0.27	0.12	15.66
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.10
ナイアシン	mgNE	14.6	15.0	7.6	6.3	12.0	11.5	13.7	10.6	13.9	14.1
ビタミンB ₆	mg	1.51	7.48	0.68	0.76	1.10	1.46	1.13	1.42	1.25	16.61
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.21	0.68	0.62	1.03	1.03	1.09	1.08	1.02	1.11
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.37	6.23	0.00	0.04	0.07	0.39	0.03	0.23	0.22	15.39
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.05	0.00	0.11	0.00	0.05	0.01	0.10	0.00	0.10
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	6.8	3.6	3.3	5.5	5.2	6.2	2.5	6.0	4.6
葉酸	μg	301	329	162	148	240	228	267	276	256	271
パントテン酸	mg	5.34	5.74	3.85	4.05	5.99	5.88	5.76	5.13	5.09	5.83
ビタミンC	mg	111	295	53	54	80	121	86	121	84	482
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	120	52	47	73	94	74	95	72	79
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	8	167	0	7	3	24	2	23	9	394
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	7	2	0	4	3	9	2	3	9
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	10.3	5.9	4.7	9.1	8.2	10.2	8.5	10.3	8.8
カリウム	mg	2,276	2,528	1,457	1,451	2,189	2,161	2,082	2,240	1,953	2,010
カルシウム	mg	500	780	410	583	647	819	480	609	419	769
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	500	624	410	473	647	734	480	435	419	524
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	86	0	19	0	14	0	113	0	170
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	70	0	91	0	71	0	62	0	75
マグネシウム	mg	243	262	148	141	224	222	224	205	214	212
リン	mg	971	1,040	677	677	1,064	1,059	1,022	827	919	963
鉄	mg	7.7	11.3	4.6	6.0	6.9	8.5	7.4	11.2	7.0	27.4
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	8.1	4.5	4.5	6.8	7.0	7.4	6.4	7.0	7.4
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	2.4	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.8	0.0	19.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.8	0.0	1.0	0.1	1.4	0.0	4.0	0.0	0.8
亜鉛	mg	8.0	8.2	5.3	5.2	8.5	8.7	9.2	8.2	8.2	7.8
銅	mg	1.16	1.21	0.70	0.62	1.08	1.03	1.17	1.01	1.10	1.01
脂肪エネルギー比率	%	24.9	25.2	27.7	25.9	29.0	29.0	28.2	28.0	27.6	27.7
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	59.8	58.4	60.1	56.4	56.6	57.5	57.7	58.0	58.0
動物性たんぱく質比率	%	51.0	51.4	53.2	56.5	56.3	56.3	55.3	57.1	52.5	48.5

(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
1,009	35	1,007	30	1,312	56	1,540	75	1,770	107	7,323	321
1,862	1,900	1,893	1,946	1,962	2,014	1,957	1,947	1,766	1,775	1,883	1,891
65.3	66.6	67.2	71.5	72.3	75.5	74.0	76.2	65.7	66.1	69.0	70.7
34.3	34.5	35.6	38.7	38.2	41.2	38.6	40.0	33.2	33.7	36.1	37.2
55.5	54.7	54.4	57.6	54.3	57.8	50.0	53.0	42.4	45.5	51.1	52.3
26.4	25.3	26.4	30.5	26.6	29.1	24.6	26.3	21.2	22.6	25.1	26.0
304	286	313	305	326	358	312	322	275	246	306	300
257.4	272.6	260.9	273.5	272.4	281.1	280.0	280.9	267.3	265.2	267.8	272.7
13.0	14.7	13.2	14.9	15.5	16.1	17.5	20.1	16.2	17.3	15.2	17.0
3.1	3.5	3.0	3.6	3.5	3.7	3.9	4.5	3.6	3.9	3.4	3.9
9.5	10.9	9.6	10.9	11.4	11.9	12.9	14.8	12.0	12.8	11.1	12.6
523	446	531	453	620	641	713	761	592	547	603	589
6.1	5.5	6.8	6.9	8.7	8.6	10.0	8.4	9.3	8.2	8.2	8.1
7.3	17.7	7.9	18.2	9.0	39.7	8.5	22.5	8.3	37.1	8.1	30.2
6.6	7.2	6.4	7.4	7.1	7.8	7.4	8.2	6.5	7.5	6.8	7.7
0.7	10.0	1.5	10.8	1.9	31.8	1.0	14.3	1.9	29.5	1.3	22.5
0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
206	210	207	202	262	246	299	342	253	268	247	265
1.03	2.04	1.13	3.88	1.21	11.22	1.45	5.70	1.71	13.07	1.33	9.08
0.81	0.81	0.82	0.83	0.88	0.91	0.87	0.94	0.78	0.84	0.84	0.87
0.22	1.10	0.30	3.00	0.33	10.23	0.54	4.69	0.93	12.21	0.48	8.14
0.00	0.13	0.00	0.05	0.00	0.08	0.04	0.07	0.01	0.02	0.01	0.07
1.16	2.65	1.30	2.74	1.36	5.24	1.39	3.35	1.47	3.29	1.34	4.28
1.04	1.11	1.06	1.17	1.20	1.33	1.22	1.43	1.13	1.25	1.14	1.28
0.13	1.50	0.23	1.53	0.16	3.81	0.16	1.77	0.34	2.02	0.20	2.94
0.00	0.04	0.00	0.03	0.00	0.09	0.01	0.15	0.01	0.01	0.00	0.07
13.9	14.8	15.1	16.2	16.4	17.0	16.8	16.8	14.4	14.9	15.2	15.8
1.19	2.65	1.37	5.40	1.46	10.52	1.77	4.53	2.09	11.65	1.61	8.50
1.03	1.10	1.07	1.14	1.21	1.35	1.31	1.33	1.18	1.25	1.16	1.25
0.16	1.47	0.30	4.24	0.25	9.09	0.45	3.18	0.90	10.37	0.44	7.21
0.01	0.07	0.00	0.02	0.00	0.08	0.01	0.02	0.01	0.03	0.01	0.04
5.8	4.8	6.0	6.9	7.5	8.4	8.7	7.9	7.1	7.4	7.1	7.2
265	281	268	292	327	368	372	389	339	360	316	348
4.98	5.43	5.07	5.36	5.54	6.12	5.77	6.37	5.27	5.47	5.34	5.80
90	229	86	243	121	466	146	314	139	291	118	326
75	90	78	85	108	122	130	149	129	145	106	127
9	139	7	158	10	302	11	164	9	145	9	191
6	1	1	0	4	42	4	1	1	0	3	8
10.1	9.8	10.6	9.7	11.4	12.6	11.8	11.3	10.7	10.5	10.9	10.8
2,025	2,250	2,102	2,309	2,436	2,732	2,672	2,979	2,442	2,608	2,339	2,616
432	655	438	681	512	739	557	901	516	808	493	787
432	498	438	541	512	575	557	762	516	627	493	622
0	93	0	75	0	137	0	55	0	98	0	96
0	64	0	65	0	27	0	84	0	82	0	69
221	238	235	248	265	284	283	306	254	272	251	273
906	957	936	1,030	1,023	1,115	1,062	1,170	954	1,003	977	1,057
7.0	10.5	7.3	12.0	8.3	11.1	8.9	12.5	8.1	9.3	7.9	11.8
7.0	7.4	7.3	8.1	8.2	8.7	8.9	9.2	8.1	8.3	7.9	8.4
0.0	1.7	0.0	2.9	0.0	1.9	0.0	3.0	0.0	0.6	0.0	2.7
0.0	1.4	0.0	1.1	0.0	0.4	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	0.6
7.8	8.5	7.9	8.8	8.3	8.8	8.5	8.8	7.6	7.6	8.0	8.3
1.09	1.21	1.11	1.17	1.24	1.34	1.30	1.36	1.21	1.23	1.19	1.26
26.6	25.7	25.6	26.6	24.7	26.0	22.9	24.1	21.3	23.1	24.2	24.7
59.3	60.2	60.0	58.5	60.4	58.9	61.9	60.2	63.8	61.8	61.1	60.2
50.5	50.4	51.1	51.8	50.9	53.0	50.0	50.4	48.3	49.6	50.2	50.6

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							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29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	4,142	127	197	7	351	16	189	1	333	4
エネルギー kcal	2,077	2,088	1,347	1,320	2,070	1,960	2,381	2,095	2,130	2,522
たんぱく質 g	74.5	76.2	46.0	46.5	74.4	67.1	82.4	60.1	75.9	99.9
うち動物性 g	40.0	41.2	25.1	28.7	42.7	38.8	47.2	39.8	42.2	63.8
脂質 g	56.2	56.1	41.9	41.2	66.3	61.1	73.7	64.5	64.1	92.0
うち動物性 g	28.4	29.0	20.8	24.8	35.8	34.2	38.3	49.9	33.2	51.8
コレステロール mg	333	310	220	203	357	292	421	410	364	513
炭水化物 g	290.9	299.8	192.3	188.1	286.3	280.2	334.6	301.6	293.9	300.3
食物繊維 g	14.9	17.4	9.2	7.6	13.9	13.3	13.7	7.7	12.7	13.7
水溶性 g	3.4	4.1	2.3	1.9	3.4	3.4	3.2	1.1	3.0	3.1
不溶性 g	10.9	12.7	6.6	5.1	10.1	9.8	10.0	6.6	9.3	9.7
ビタミンA μgRE	627	603	431	467	643	603	726	270	552	667
ビタミンD μg	8.4	8.1	3.5	2.8	6.7	6.8	6.6	1.9	7.4	11.9
ビタミンE mg	7.6	23.9	4.6	6.0	6.7	9.5	7.7	2.4	7.1	33.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.6	4.6	6.7	6.0	7.4	2.3	6.8	7.4
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.7	16.2	0.0	0.0	3.5	0.1	0.1	0.3	26.2
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	2.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	240	253	134	136	182	126	206	25	214	285
ビタミンB ₁ mg	1.29	7.33	0.60	0.57	0.99	1.10	1.11	0.52	1.18	6.15
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.91	0.97	0.59	0.57	0.95	0.98	1.07	0.52	0.99
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.36	6.30	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.19	4.98
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.02	0.06	0.01	0.00	0.03	0.11	0.01	0.00	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.34	3.65	0.81	1.12	1.37	1.77	1.32	0.91	1.24	13.31
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.20	1.38	0.81	1.12	1.33	1.47	1.28	0.91	1.19
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.13	2.17	0.00	0.00	0.03	0.24	0.03	0.00	11.73
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.06	0.01	0.00	0.00
ナイアシン mgNE	16.1	16.8	7.8	6.1	12.8	11.4	15.2	8.0	15.7	20.9
ビタミンB ₆ mg	1.47	6.39	0.71	0.80	1.19	1.62	1.23	0.73	1.39	10.03
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.22	1.32	0.71	0.61	1.11	1.11	1.19	0.73	1.11
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.25	5.03	0.00	0.00	0.08	0.41	0.03	0.00	8.60
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.04	0.00	0.19	0.00	0.10	0.01	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	7.2	3.5	3.4	6.0	4.5	6.5	3.8	6.6	5.6
葉酸 μg	311	342	166	160	252	232	275	87	264	313
パントテン酸 mg	5.73	6.26	4.08	4.67	6.35	6.19	6.32	4.96	5.56	8.22
ビタミンC mg	102	211	55	45	83	125	88	56	76	246
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	125	53	43	75	94	16	69	91
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	4	82	0	2	3	25	2	40	133
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	2	4	2	0	5	6	12	0	23
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	11.5	6.1	5.0	9.7	8.3	11.0	4.7	11.4	13.0
カリウム mg	2,364	2,695	1,527	1,631	2,311	2,272	2,227	1,391	2,060	2,339
カルシウム mg	515	816	426	757	685	858	517	369	445	772
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	515	686	426	620	685	764	517	445	614
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	56	0	0	0	19	0	0	140
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	74	0	137	0	75	0	0	18
マグネシウム mg	258	281	154	153	237	227	239	129	232	258
リン mg	1,049	1,136	710	802	1,129	1,075	1,119	778	1,019	1,312
鉄 mg	8.1	10.5	4.6	5.7	7.3	8.7	7.9	5.2	7.5	9.6
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.1	8.4	4.6	4.5	7.3	6.9	7.9	4.8	7.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	1.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.7	0.0	1.2	0.1	1.7	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.8	9.1	5.6	5.9	9.0	8.8	10.4	12.5	9.3	11.5
銅 mg	1.26	1.29	0.73	0.65	1.14	1.04	1.30	0.92	1.23	1.19
脂肪エネルギー比率 %	24.1	24.1	27.3	27.7	28.6	28.1	27.5	27.7	26.7	31.9
炭水化物エネルギー比率 %	61.4	61.3	58.9	58.3	56.9	58.0	58.5	60.8	59.0	52.9
動物性たんぱく質比率 %	51.8	52.2	53.2	60.1	56.5	56.4	55.3	66.2	53.4	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)	
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
466	10	490	8	600	14	728	27	788	40	3,405	103
2,109	2,103	2,076	2,484	2,195	2,446	2,182	2,173	1,962	1,964	2,103	2,160
73.3	73.9	72.6	94.4	78.4	87.3	81.0	82.4	72.1	72.0	75.7	79.8
39.3	38.5	39.1	51.8	42.1	47.2	42.3	45.2	36.9	35.8	40.1	42.4
60.8	55.8	56.0	69.8	58.3	64.9	53.7	55.2	46.1	47.9	55.0	56.3
29.5	28.3	27.8	38.2	29.2	30.5	26.6	28.0	23.6	23.2	27.6	28.3
336	312	332	380	350	367	338	382	300	231	333	319
290.7	313.2	285.2	351.0	298.4	335.0	303.9	314.7	291.8	291.2	294.7	310.5
13.6	15.6	13.1	19.0	15.1	17.4	18.0	20.2	16.8	19.5	15.4	18.8
3.2	3.5	3.0	5.2	3.4	4.2	4.0	4.6	3.7	4.5	3.5	4.4
9.9	11.9	9.5	13.4	11.1	12.8	13.3	14.8	12.5	14.3	11.3	13.7
582	353	566	615	638	649	725	738	642	581	631	615
6.9	7.1	7.1	8.2	9.3	7.9	10.5	10.0	10.4	8.3	9.0	8.7
7.2	13.9	6.8	16.6	8.7	22.0	8.1	20.9	8.5	39.1	7.9	27.6
7.0	6.1	6.5	9.6	7.2	8.8	7.7	8.5	6.8	7.8	7.1	8.1
0.2	7.8	0.3	7.0	1.4	13.2	0.4	12.3	1.7	31.2	0.8	19.5
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
212	176	205	205	262	297	311	317	268	297	254	283
1.00	1.27	0.96	5.58	1.38	18.00	1.49	6.65	1.80	9.88	1.37	8.82
0.91	0.78	0.87	1.10	0.95	1.03	0.94	1.06	0.85	0.96	0.91	1.00
0.09	0.49	0.09	4.48	0.43	16.92	0.47	5.45	0.96	8.89	0.44	7.77
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.08	0.14	0.00	0.03	0.02	0.05
1.20	1.64	1.24	3.02	1.43	6.40	1.40	3.29	1.51	3.86	1.36	4.14
1.13	1.11	1.09	1.50	1.26	1.49	1.28	1.48	1.21	1.31	1.20	1.39
0.07	0.53	0.14	1.51	0.16	4.80	0.11	1.43	0.29	2.53	0.15	2.63
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.01	0.37	0.00	0.02	0.00	0.12
15.7	19.0	16.6	22.9	17.9	19.1	18.8	18.4	16.2	16.9	17.0	18.4
1.28	1.68	1.25	5.89	1.55	10.61	1.71	6.27	1.86	8.95	1.56	7.57
1.14	1.16	1.14	1.53	1.29	1.52	1.42	1.43	1.29	1.40	1.26	1.41
0.12	0.52	0.12	4.36	0.26	9.02	0.27	4.81	0.57	7.54	0.30	6.14
0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.02	0.03	0.00	0.02	0.01	0.02
7.0	7.3	6.5	7.3	8.4	8.2	9.4	8.1	8.3	8.2	7.9	7.9
286	279	275	350	331	425	385	380	355	385	327	373
5.52	5.44	5.31	7.19	5.84	6.52	6.14	6.81	5.72	5.95	5.73	6.39
83	221	78	125	104	270	129	253	138	241	108	237
78	76	75	96	97	136	124	145	130	158	102	136
3	145	3	28	4	113	2	105	8	83	5	97
1	0	1	0	3	21	3	3	0	0	2	4
11.3	11.6	11.3	10.3	12.3	17.1	13.0	12.8	11.4	11.2	11.9	12.5
2,180	2,219	2,128	2,914	2,453	3,040	2,767	3,087	2,576	2,807	2,426	2,845
450	620	425	812	508	796	573	891	536	833	502	818
450	498	425	676	508	638	573	751	536	707	502	683
0	80	0	80	0	115	0	42	0	49	0	65
0	42	0	56	0	44	0	98	0	77	0	71
242	255	243	314	274	323	304	308	271	298	267	300
1,000	1,040	989	1,371	1,089	1,269	1,147	1,237	1,037	1,071	1,056	1,171
7.6	10.2	7.5	18.4	8.5	12.2	9.4	10.7	8.6	10.2	8.4	11.2
7.6	8.4	7.5	9.5	8.5	9.9	9.3	8.9	8.6	8.8	8.3	9.0
0.0	1.3	0.0	7.4	0.0	1.9	0.0	1.4	0.0	0.9	0.0	1.7
0.0	0.6	0.0	1.6	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	0.6
8.8	9.8	8.6	11.8	9.1	10.1	9.2	8.9	8.3	8.6	8.9	9.4
1.22	1.36	1.20	1.54	1.32	1.54	1.41	1.35	1.31	1.33	1.30	1.38
25.6	23.9	24.1	25.8	23.7	24.2	22.0	22.2	20.9	22.1	23.3	23.3
60.3	62.2	61.7	59.1	61.9	61.3	63.1	62.8	64.4	63.0	62.2	62.0
51.7	49.1	52.3	53.6	51.7	52.6	50.2	51.9	49.2	48.7	51.0	50.9

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							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29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	4,613	247	211	6	319	18	165	5	352	14
エネルギー kcal	1,679	1,746	1,181	996	1,793	1,814	1,786	1,604	1,651	1,670
たんぱく質 g	62.4	65.5	42.1	35.7	65.3	66.9	64.5	59.2	60.0	57.8
うち動物性 g	32.6	34.5	23.4	20.1	37.3	37.5	36.5	32.8	32.5	29.0
脂質 g	48.4	50.5	37.5	27.3	59.5	60.3	58.1	48.7	53.0	49.8
うち動物性 g	23.6	25.5	19.0	16.6	31.9	36.0	29.8	22.8	25.3	22.3
コレステロール mg	285	292	199	258	318	320	364	312	299	317
炭水化物 g	240.8	251.0	165.8	150.9	243.2	244.8	243.9	225.8	225.2	243.4
食物繊維 g	14.4	15.8	8.4	6.5	12.7	14.0	12.4	14.5	12.4	13.6
水溶性 g	3.3	3.6	2.1	1.4	3.1	3.9	2.9	3.2	2.9	3.2
不溶性 g	10.6	11.7	6.0	5.1	9.2	9.8	9.0	10.8	9.0	10.0
ビタミンA μgRE	571	568	380	403	533	517	694	587	609	402
ビタミンD μg	7.3	7.4	3.9	8.1	6.3	4.5	7.3	3.2	5.0	10.4
ビタミンE mg	7.9	28.8	4.2	3.6	6.0	9.9	6.2	8.6	6.5	37.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	7.2	4.2	5.9	6.0	6.2	6.8	6.3	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.5	21.4	0.0	0.0	4.0	0.0	1.8	0.1	29.8
__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	0.7
ビタミンK μg	227	247	117	120	163	179	173	232	188	175
ビタミンB ₁ mg	1.21	8.23	0.55	0.44	0.85	0.93	0.79	1.28	0.94	17.71
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.81	0.54	0.42	0.82	0.87	0.79	0.84	0.82
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.44	7.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.28	0.17	16.69
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.07	0.01	0.02	0.02	0.04	0.00	0.16	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.29	4.01	0.76	1.07	1.19	1.58	1.10	1.36	1.17	17.94
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.07	1.23	0.76	1.07	1.17	1.34	1.09	1.00	1.03
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.21	2.74	0.00	0.00	0.02	0.24	0.01	0.32	16.78
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13
ナイアシン mgNE	13.2	14.1	7.4	6.4	11.0	11.6	12.1	11.1	12.2	12.1
ビタミンB ₆ mg	1.54	8.04	0.65	0.72	1.00	1.32	1.02	1.55	1.11	18.49
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.15	0.65	0.62	0.96	0.96	0.99	1.15	0.95
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.48	6.84	0.00	0.08	0.05	0.37	0.03	0.28	17.34
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.13
ビタミンB ₁₂ μg	6.1	6.6	3.7	3.2	5.0	5.9	5.9	2.2	5.4	4.3
葉酸 μg	293	323	158	134	227	225	258	314	249	259
パントテン酸 mg	4.99	5.47	3.65	3.31	5.60	5.61	5.12	5.16	4.64	5.14
ビタミンC mg	118	338	52	63	77	117	83	134	92	549
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	102	118	50	52	71	94	111	75	75
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	12	211	0	12	2	23	3	20	469
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	9	2	0	4	0	6	2	5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	9.8	9.8	5.8	4.3	8.5	8.2	9.4	9.3	9.2	7.6
カリウム mg	2,197	2,442	1,392	1,242	2,055	2,063	1,915	2,410	1,852	1,915
カルシウム mg	487	761	396	379	605	785	436	658	393	769
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	487	396	301	605	708	436	462	393	499
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	102	0	42	0	10	121	0	179
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	67	0	37	0	67	75	0	91
マグネシウム mg	230	253	142	127	209	217	206	221	197	198
リン mg	902	991	646	532	992	1,045	911	837	824	863
鉄 mg	7.3	11.6	4.5	6.3	6.4	8.3	6.9	12.4	6.5	32.5
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	7.9	4.4	4.5	6.3	7.1	6.9	6.7	7.1
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	2.9	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.9	24.3
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.8	0.1	0.8	0.1	1.1	0.0	4.8	1.1
亜鉛 mg	7.3	7.8	5.0	4.4	7.8	8.5	7.8	7.3	7.1	6.8
銅 mg	1.07	1.17	0.67	0.60	1.01	1.03	1.02	1.03	0.97	0.96
脂肪エネルギー比率 %	25.5	25.8	28.0	23.8	29.5	29.9	29.0	28.0	28.4	26.5
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	59.1	57.9	62.2	55.8	55.3	56.4	57.1	57.1	59.4
動物性たんぱく質比率 %	50.3	51.0	53.2	52.3	56.2	56.2	55.4	55.3	51.6	45.8

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化		カルシウム補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
543	25	517	22	712	42	812	48	982	67	3,918	218
1,650	1,819	1,719	1,750	1,765	1,869	1,755	1,820	1,609	1,662	1,692	1,764
58.4	63.7	62.2	63.2	67.2	71.5	67.8	72.7	60.5	62.5	63.1	66.4
30.0	32.8	32.3	34.0	35.0	39.2	35.2	37.0	30.2	32.4	32.5	34.7
51.1	54.3	52.9	53.2	50.9	55.4	46.8	51.8	39.5	44.1	47.7	50.4
23.8	24.1	25.1	27.7	24.4	28.6	22.9	25.3	19.3	22.2	22.9	24.9
277	276	295	279	306	355	289	288	254	255	283	290
228.8	256.3	237.9	245.3	250.5	263.2	258.6	261.9	247.6	249.6	244.5	254.9
12.5	14.3	13.2	13.4	15.8	15.7	17.1	20.0	15.7	16.0	14.9	16.2
3.0	3.6	3.0	3.1	3.5	3.5	3.8	4.5	3.5	3.6	3.4	3.7
9.1	10.5	9.6	10.0	11.7	11.6	12.5	14.8	11.6	12.0	11.0	12.0
472	483	498	394	604	638	703	775	551	527	579	576
5.3	4.9	6.4	6.4	8.2	8.8	9.5	7.5	8.4	8.2	7.6	7.7
7.3	19.3	9.0	18.8	9.2	45.6	8.8	23.4	8.2	35.9	8.3	31.5
6.2	7.7	6.4	6.5	7.1	7.5	7.2	8.0	6.2	7.3	6.6	7.5
1.1	10.8	2.6	12.2	2.2	38.1	1.5	15.4	2.0	28.5	1.7	23.9
0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
201	223	209	201	262	228	287	356	242	250	240	257
1.05	2.35	1.29	3.27	1.07	8.96	1.41	5.17	1.64	14.98	1.30	9.20
0.72	0.82	0.78	0.73	0.83	0.86	0.82	0.88	0.72	0.77	0.77	0.82
0.33	1.35	0.50	2.46	0.23	8.01	0.60	4.26	0.90	14.19	0.52	8.32
0.00	0.18	0.00	0.07	0.00	0.09	0.00	0.03	0.01	0.02	0.00	0.07
1.13	3.06	1.36	2.64	1.31	4.85	1.38	3.39	1.45	2.94	1.33	4.35
0.96	1.11	1.03	1.05	1.15	1.27	1.17	1.40	1.07	1.22	1.08	1.23
0.17	1.89	0.32	1.54	0.15	3.49	0.21	1.96	0.37	1.71	0.25	3.08
0.00	0.06	0.00	0.05	0.00	0.09	0.00	0.02	0.01	0.01	0.00	0.04
12.4	13.1	13.8	13.8	15.1	16.4	15.1	15.9	12.9	13.8	13.7	14.6
1.12	3.04	1.48	5.22	1.38	10.49	1.83	3.55	2.26	13.26	1.65	8.94
0.92	1.08	1.01	1.00	1.15	1.29	1.21	1.28	1.09	1.16	1.08	1.18
0.19	1.85	0.47	4.20	0.23	9.11	0.62	2.26	1.16	12.06	0.56	7.71
0.01	0.10	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	0.01	0.01	0.04	0.01	0.05
4.8	3.8	5.5	6.8	6.7	8.4	8.1	7.8	6.2	6.9	6.3	6.8
246	281	263	271	324	349	361	394	327	345	307	337
4.52	5.43	4.84	4.69	5.29	5.99	5.45	6.13	4.91	5.19	5.00	5.52
97	233	92	286	136	532	161	348	140	320	127	368
73	95	80	81	117	117	136	151	127	138	109	122
14	136	11	205	14	365	19	197	10	182	14	236
10	1	1	0	4	49	5	0	2	0	4	10
9.1	9.1	9.9	9.4	10.7	11.1	10.7	10.5	10.1	10.1	10.1	10.0
1,893	2,263	2,077	2,090	2,421	2,629	2,586	2,918	2,335	2,489	2,264	2,508
416	669	450	633	516	720	543	906	500	793	484	772
416	498	450	492	516	555	543	768	500	580	484	593
0	99	0	73	0	144	0	62	0	128	0	111
0	72	0	68	0	21	0	77	0	85	0	68
203	232	226	224	257	271	265	305	239	256	237	260
825	924	885	905	967	1,064	985	1,133	888	962	908	1,003
6.5	10.6	7.1	9.7	8.1	10.7	8.4	13.5	7.7	8.8	7.6	12.0
6.4	7.0	7.0	7.6	8.0	8.4	8.4	9.3	7.7	8.0	7.5	8.1
0.1	1.9	0.0	1.3	0.0	1.9	0.0	3.9	0.0	0.4	0.0	3.2
0.0	1.7	0.0	0.9	0.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	0.6
6.9	8.0	7.3	7.7	7.7	8.4	7.7	8.7	7.0	7.0	7.3	7.8
0.98	1.15	1.04	1.03	1.17	1.27	1.20	1.37	1.12	1.16	1.10	1.20
27.4	26.4	27.0	26.9	25.6	26.6	23.7	25.2	21.7	23.8	24.9	25.4
58.4	59.4	58.4	58.3	59.1	58.1	60.8	58.7	63.3	61.0	60.1	59.4
49.4	50.8	50.1	51.1	50.2	53.1	49.9	49.5	47.6	50.1	49.5	50.5

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（総数、年齢階級別）

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	8,899	230	409	12	666	38	355	5	689	14
エネルギー kcal	1,868	1,836	1,260	1,185	1,939	1,873	2,104	1,549	1,887	1,673
たんぱく質 g	68.1	67.8	44.0	42.2	69.9	70.0	74.1	55.4	67.9	57.7
うち動物性 g	36.1	35.9	24.2	25.8	40.1	39.9	42.2	33.5	37.4	27.5
脂質 g	52.1	52.0	39.6	33.6	63.3	56.1	66.4	49.7	58.6	49.1
うち動物性 g	25.9	26.2	19.9	20.5	34.2	30.5	34.3	29.7	29.3	19.8
コレステロール mg	308	283	209	217	340	289	394	321	333	280
炭水化物 g	264.6	264.9	178.4	174.5	265.5	265.8	292.5	211.7	258.8	245.0
食物繊維 g	14.7	15.9	8.8	6.4	13.3	13.8	13.1	11.8	12.6	14.0
水溶性 g	3.3	3.7	2.2	1.5	3.3	3.7	3.0	2.5	3.0	3.3
不溶性 g	10.8	11.6	6.3	4.8	9.6	9.7	9.6	8.7	9.2	10.2
ビタミンA μgRE	597	592	406	383	591	566	712	445	581	450
ビタミンD μg	7.9	7.3	3.7	6.4	6.5	6.7	7.0	1.8	6.2	10.0
ビタミンE mg	8.3	19.6	4.4	4.7	6.5	6.3	7.0	7.1	6.8	44.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.7	7.1	4.4	6.3	5.8	6.9	5.3	6.6	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	1.6	12.3	0.0	0.2	0.4	0.1	1.8	0.2	37.3
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.7
ビタミンK μg	234	226	126	95	171	181	192	151	200	206
ビタミンB ₁ mg	1.46	3.93	0.58	0.48	0.92	0.98	0.96	1.03	1.07	18.36
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.85	0.57	0.47	0.89	0.86	0.94	0.88	0.91
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.62	2.97	0.00	0.00	0.01	0.02	0.28	0.19	17.25
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.11	0.01	0.01	0.02	0.01	0.08	0.00	0.20
ビタミンB ₂ mg	1.35	3.86	0.79	0.97	1.30	1.44	1.22	1.39	1.26	18.51
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.27	0.79	0.97	1.26	1.34	1.19	1.09	0.97
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.21	2.49	0.00	0.00	0.04	0.08	0.02	0.17	17.41
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.09	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.13
ナイアシン mgNE	14.6	14.7	7.6	6.8	11.9	12.5	13.7	9.2	14.0	11.5
ビタミンB ₆ mg	1.69	4.11	0.68	0.78	1.11	1.24	1.13	1.32	1.28	19.24
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.19	0.68	0.63	1.03	1.07	1.10	0.92	1.03
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.56	2.86	0.00	0.04	0.08	0.16	0.03	0.28	18.08
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.06	0.00	0.12	0.00	0.02	0.01	0.12	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.8	6.2	3.6	3.2	5.5	6.8	6.2	2.7	6.0	3.7
葉酸 μg	302	307	162	132	240	235	267	260	257	258
パントテン酸 mg	5.35	5.69	3.86	3.87	5.98	6.01	5.76	5.00	5.11	4.97
ビタミンC mg	115	238	53	50	82	76	86	116	84	594
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	100	108	52	39	74	68	75	86	72
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	12	119	0	7	3	7	2	28	9
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	3	11	1	4	4	1	9	2	5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	10.5	9.8	5.9	4.4	9.1	9.1	10.3	7.4	10.3	8.3
カリウム mg	2,282	2,452	1,459	1,403	2,185	2,244	2,084	2,122	1,957	1,861
カルシウム mg	505	756	412	526	648	778	480	623	421	738
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	502	630	411	468	647	479	474	420	484
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	80	0	21	0	1	75	1	175
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	47	2	38	1	42	0	74	0
マグネシウム mg	243	259	148	133	223	235	224	190	214	207
リン mg	973	1,031	677	690	1,061	1,104	1,022	791	922	834
鉄 mg	7.7	14.0	4.5	6.7	6.8	9.6	7.4	12.5	7.0	33.2
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.7	7.9	4.5	3.9	6.8	7.2	7.4	6.1	7.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	4.1	0.0	0.5	0.0	0.1	0.0	0.9	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	2.0	0.0	2.3	0.0	2.3	0.0	5.5	0.0
亜鉛 mg	8.0	8.2	5.3	5.1	8.5	8.5	9.2	7.7	8.2	6.9
銅 mg	1.16	1.18	0.70	0.62	1.08	1.05	1.17	0.86	1.10	1.00
脂肪エネルギー比率 %	24.9	25.5	27.7	24.8	29.1	27.1	28.2	29.4	27.6	26.1
炭水化物エネルギー比率 %	60.5	59.7	58.3	61.1	56.3	57.9	57.5	56.0	58.0	59.9
動物性たんぱく質比率 %	51.0	51.5	53.1	58.5	56.3	56.3	55.3	60.5	52.6	44.0

(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
1,015	29	1,013	24	1,339	29	1,581	34	1,832	45	7,469	175
1,863	1,892	1,893	1,955	1,962	2,065	1,956	1,985	1,768	1,701	1,883	1,881
65.3	66.6	67.2	73.0	72.4	75.7	74.0	79.3	65.8	61.8	69.0	69.5
34.3	34.0	35.6	39.5	38.3	38.8	38.6	40.3	33.2	32.0	36.1	35.7
55.6	53.8	54.4	56.1	54.3	59.2	50.1	54.2	42.6	45.2	51.1	52.5
26.5	24.0	26.5	29.8	26.6	28.8	24.7	25.9	21.2	23.6	25.1	25.5
304	287	313	300	327	330	312	331	275	212	306	285
257.5	270.4	260.9	280.1	272.3	292.2	279.8	289.4	267.5	252.6	267.9	272.4
13.0	15.6	13.1	16.1	15.5	16.4	17.5	21.4	16.3	16.7	15.2	17.1
3.1	3.8	3.0	3.8	3.5	3.8	3.9	4.6	3.6	3.8	3.4	3.9
9.5	11.4	9.6	11.8	11.4	11.8	12.9	15.9	12.1	12.4	11.2	12.6
523	432	524	717	621	615	712	857	590	550	602	616
6.1	5.2	6.8	6.5	8.7	8.5	9.9	8.7	9.3	7.8	8.3	7.7
7.3	19.0	8.1	12.6	9.8	30.6	8.7	28.6	9.7	18.8	8.7	23.9
6.6	7.5	6.4	7.7	7.1	8.0	7.5	8.2	6.5	7.4	6.8	7.7
0.7	10.8	1.7	4.9	2.7	22.5	1.2	20.3	3.2	11.4	1.9	16.1
0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
206	201	207	200	261	280	300	333	255	228	247	247
1.03	2.21	1.19	2.06	1.45	9.42	1.61	3.38	2.36	2.17	1.58	4.89
0.81	0.85	0.82	0.82	0.88	0.95	0.88	0.99	0.78	0.78	0.84	0.88
0.22	1.19	0.36	1.18	0.57	8.30	0.70	2.22	1.57	1.37	0.73	3.90
0.00	0.18	0.00	0.06	0.00	0.16	0.04	0.16	0.01	0.02	0.01	0.12
1.17	2.85	1.30	3.17	1.43	5.50	1.43	3.84	1.56	2.36	1.39	4.65
1.04	1.14	1.06	1.34	1.20	1.40	1.23	1.50	1.14	1.22	1.14	1.29
0.13	1.66	0.24	1.82	0.23	3.94	0.20	2.01	0.42	1.11	0.25	3.25
0.00	0.05	0.00	0.01	0.00	0.16	0.01	0.32	0.01	0.02	0.00	0.11
13.9	14.8	15.1	17.1	16.4	17.0	16.8	18.5	14.4	14.7	15.3	15.9
1.19	3.00	1.45	3.04	1.72	6.91	1.85	4.04	2.63	2.56	1.82	5.04
1.02	1.16	1.07	1.27	1.22	1.31	1.31	1.43	1.18	1.23	1.16	1.26
0.16	1.73	0.38	1.75	0.50	5.45	0.53	2.58	1.44	1.33	0.65	3.72
0.01	0.10	0.00	0.02	0.00	0.16	0.01	0.03	0.01	0.00	0.01	0.06
5.8	4.0	6.0	8.1	7.6	6.6	8.7	7.4	7.2	7.0	7.1	6.4
264	294	268	326	328	351	373	406	341	328	317	336
4.98	5.55	5.06	5.92	5.55	6.08	5.78	6.60	5.28	5.21	5.35	5.76
92	196	87	227	131	352	151	290	145	249	123	290
75	100	78	86	108	117	130	163	129	140	106	122
11	95	8	141	19	161	16	124	15	106	14	154
6	1	1	0	4	74	4	2	1	3	3	14
10.1	10.0	10.6	9.8	11.5	13.4	11.8	11.2	10.7	9.2	10.9	10.4
2,024	2,347	2,098	2,529	2,443	2,655	2,677	3,108	2,450	2,530	2,346	2,579
434	626	438	733	516	786	565	951	527	750	499	771
432	503	437	588	513	616	561	811	520	629	495	624
1	76	0	93	2	158	1	83	4	72	2	100
1	47	1	52	1	13	3	57	4	50	2	47
221	250	234	265	265	291	283	336	254	262	251	275
906	962	935	1,073	1,025	1,100	1,063	1,249	957	961	979	1,045
7.0	12.7	7.2	14.8	8.2	14.5	8.9	17.1	8.1	11.7	7.9	15.5
7.0	7.7	7.2	8.7	8.2	9.2	8.9	9.5	8.1	7.8	7.9	8.4
0.0	3.0	0.0	3.9	0.0	4.2	0.0	6.6	0.0	1.5	0.0	5.4
0.0	2.0	0.0	2.3	0.0	1.1	0.0	1.0	0.0	2.4	0.0	1.8
7.8	8.6	7.9	8.9	8.3	9.1	8.5	9.2	7.6	7.4	8.0	8.4
1.09	1.23	1.11	1.22	1.24	1.39	1.30	1.45	1.21	1.13	1.19	1.25
26.6	25.2	25.6	26.1	24.7	26.0	22.9	24.5	21.4	23.8	24.2	25.0
59.3	60.7	60.0	59.0	60.4	59.0	61.8	59.1	63.7	61.6	61.1	60.0
50.5	49.8	51.2	51.8	51.0	49.7	50.1	49.7	48.3	50.5	50.2	49.8

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

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,184	85	199	5	346	21	189	1	335	2
エネルギー kcal	2,077	2,095	1,344	1,394	2,073	1,937	2,381	2,095	2,135	2,019
たんぱく質 g	74.5	76.7	45.9	53.1	74.2	72.4	82.4	60.1	76.2	76.6
うち動物性 g	40.0	41.2	25.0	33.4	42.6	42.7	47.2	39.8	42.5	41.7
脂質 g	56.2	58.2	41.9	41.1	66.4	60.4	73.7	64.5	64.4	63.0
うち動物性 g	28.4	29.7	20.8	26.7	35.9	33.2	38.3	49.9	33.4	28.2
コレステロール mg	333	318	218	263	357	311	421	410	366	314
炭水化物 g	290.9	303.7	192.0	197.7	287.0	270.0	334.6	301.6	294.1	272.7
食物繊維 g	14.9	17.4	9.2	7.3	13.9	12.9	13.7	7.7	12.7	14.9
水溶性 g	3.4	4.1	2.3	1.7	3.4	3.3	3.2	1.1	3.0	3.3
不溶性 g	10.9	12.8	6.6	5.3	10.1	9.3	10.0	6.6	9.3	10.4
ビタミンA μgRE	626	628	433	403	647	557	726	270	552	818
ビタミンD μg	8.4	7.2	3.4	5.0	6.7	6.5	6.6	1.9	7.5	8.8
ビタミンE mg	8.0	13.1	4.6	6.7	6.9	6.0	7.7	2.4	7.1	59.1
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	6.9	7.5	4.6	3.9	6.7	5.9	7.4	2.3	6.8	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	1.1	5.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	0.3	52.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	0.0	0.2	0.0	2.8	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0
ビタミンK μg	241	238	135	93	179	178	206	25	214	329
ビタミンB ₁ mg	1.43	3.52	0.60	0.54	0.99	1.04	1.11	0.52	1.22	5.10
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	0.91	0.94	0.59	0.54	0.96	0.89	1.07	0.52	0.99	1.15
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	0.50	2.47	0.00	0.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.22	3.95
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	0.02	0.11	0.01	0.00	0.03	0.14	0.01	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂ mg	1.37	3.06	0.82	1.16	1.37	1.63	1.32	0.91	1.36	5.47
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	1.20	1.39	0.82	1.16	1.33	1.47	1.28	0.91	1.19	1.02
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	0.16	1.52	0.00	0.00	0.04	0.11	0.03	0.00	0.16	4.45
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00
ナイアシン mgNE	16.1	16.9	7.8	7.9	12.7	13.5	15.2	8.0	15.8	14.3
ビタミンB ₆ mg	1.59	3.22	0.70	0.96	1.20	1.40	1.23	0.73	1.46	6.56
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	1.22	1.33	0.70	0.70	1.11	1.10	1.19	0.73	1.11	1.36
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	0.36	1.85	0.00	0.00	0.09	0.29	0.03	0.00	0.35	5.20
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	0.01	0.04	0.00	0.26	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	7.5	6.9	3.4	3.7	5.9	7.9	6.5	3.8	6.6	5.9
葉酸 μg	311	327	167	156	252	237	275	87	264	278
パントテン酸 mg	5.73	6.39	4.08	4.98	6.35	6.17	6.32	4.96	5.59	5.67
ビタミンC mg	104	177	55	38	85	73	88	56	76	354
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	96	117	53	35	76	61	74	16	70	88
__ビタミンC(補助食品：再掲)	5	56	0	3	4	10	2	40	5	266
__ビタミンC(強化食品：再掲)	2	4	2	0	5	1	12	0	1	0
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	11.4	11.0	6.0	5.5	9.6	9.5	11.0	4.7	11.4	13.0
カリウム mg	2,368	2,678	1,526	1,716	2,312	2,265	2,227	1,391	2,064	2,032
カルシウム mg	518	796	430	706	686	797	517	369	448	668
__カルシウム(通常の食品：再掲)	516	701	427	658	685	751	517	297	448	398
__カルシウム(補助食品：再掲)	1	53	0	0	1	3	0	72	0	270
__カルシウム(強化食品：再掲)	1	42	4	47	1	43	0	0	0	0
マグネシウム mg	258	283	154	161	237	238	239	129	232	242
リン mg	1,049	1,159	708	920	1,127	1,126	1,119	778	1,023	934
鉄 mg	8.1	12.6	4.6	6.6	7.2	9.9	7.9	5.2	7.6	9.9
__鉄(通常の食品：再掲)	8.1	8.6	4.6	4.5	7.2	7.7	7.9	4.8	7.6	7.7
__鉄(補助食品：再掲)	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	2.2
__鉄(強化食品：再掲)	0.0	1.9	0.0	2.1	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.8	9.4	5.6	6.2	9.0	8.9	10.4	12.5	9.3	10.2
銅 mg	1.26	1.30	0.73	0.71	1.14	1.04	1.30	0.92	1.23	1.23
脂肪エネルギー比率 %	24.1	25.1	27.4	26.2	28.6	28.1	27.5	27.7	26.8	28.2
炭水化物エネルギー比率 %	61.4	60.2	58.9	58.4	57.0	56.9	58.5	60.8	58.9	56.8
動物性たんぱく質比率 %	51.8	52.6	53.2	62.3	56.4	57.7	55.3	66.2	53.5	52.4

(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
468	8	490	8	605	9	743	12	809	19	3,450	58
2,110	2,084	2,076	2,462	2,195	2,563	2,180	2,276	1,961	1,978	2,103	2,213
73.4	71.5	72.6	95.9	78.4	88.3	80.9	90.2	72.1	68.6	75.7	80.6
39.4	34.1	39.1	52.2	42.2	44.4	42.3	48.3	36.9	33.9	40.2	41.4
60.8	56.5	55.9	73.3	58.3	68.6	53.7	54.9	46.0	50.9	55.0	58.8
29.6	24.4	27.8	40.4	29.2	29.6	26.6	25.4	23.5	26.1	27.6	28.3
336	306	332	395	349	392	339	419	299	209	332	324
290.8	313.1	285.3	346.4	298.2	370.4	303.6	342.3	291.7	294.5	294.6	325.1
13.6	17.5	13.0	20.2	15.1	19.5	18.0	22.0	16.9	20.6	15.4	20.0
3.2	4.1	3.0	5.4	3.4	4.7	4.0	4.7	3.7	4.6	3.5	4.6
9.9	13.1	9.5	14.4	11.1	14.6	13.3	16.2	12.5	15.2	11.3	14.8
580	407	565	727	636	782	724	836	639	611	630	679
6.9	4.7	7.1	8.4	9.3	6.3	10.5	9.8	10.4	8.0	9.0	7.7
7.2	14.9	6.8	13.5	8.8	21.7	8.4	19.2	10.0	9.7	8.3	16.5
7.0	6.4	6.5	9.9	7.2	9.8	7.7	8.5	6.8	8.4	7.1	8.5
0.2	8.6	0.3	3.6	1.6	11.9	0.7	10.7	3.2	1.2	1.3	7.9
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
212	172	204	222	261	377	311	328	269	255	255	275
1.00	1.48	1.01	2.03	1.52	17.73	1.64	3.95	2.21	1.51	1.54	4.72
0.91	0.86	0.87	1.09	0.95	1.05	0.94	1.13	0.85	0.89	0.91	1.00
0.09	0.51	0.15	0.94	0.58	16.60	0.62	2.43	1.36	0.60	0.61	3.61
0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.08	0.08	0.38	0.00	0.03	0.02	0.12
1.20	1.76	1.23	3.05	1.43	9.14	1.44	3.58	1.60	2.35	1.41	3.78
1.12	1.16	1.09	1.53	1.26	1.59	1.29	1.55	1.22	1.27	1.21	1.39
0.08	0.60	0.14	1.51	0.16	7.46	0.14	1.18	0.39	1.04	0.19	2.19
0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.01	0.84	0.00	0.03	0.00	0.20
15.7	18.7	16.6	23.2	17.9	18.6	18.7	21.7	16.3	16.7	17.0	19.1
1.28	1.89	1.31	2.58	1.64	9.63	1.82	4.74	2.20	2.43	1.70	4.11
1.14	1.20	1.13	1.63	1.29	1.56	1.42	1.63	1.29	1.42	1.26	1.48
0.12	0.65	0.17	0.95	0.35	7.97	0.39	3.07	0.91	1.01	0.43	2.60
0.02	0.04	0.00	0.00	0.00	0.10	0.02	0.05	0.00	0.00	0.01	0.03
7.0	5.4	6.5	7.2	8.4	6.0	9.4	7.3	8.3	7.6	8.0	6.9
286	308	274	373	331	445	384	414	356	366	328	378
5.51	5.89	5.30	7.40	5.84	7.02	6.14	7.61	5.73	5.86	5.73	6.61
82	270	78	129	104	346	132	231	142	184	110	229
78	89	75	100	97	146	124	172	130	180	102	146
3	181	3	28	4	176	5	52	12	4	6	77
1	0	1	0	3	24	3	6	0	0	2	5
11.3	11.6	11.3	10.4	12.3	17.6	13.0	12.5	11.4	10.0	11.9	12.1
2,177	2,398	2,125	3,104	2,456	3,164	2,769	3,361	2,583	2,800	2,430	2,933
450	613	424	880	509	874	578	942	545	769	506	811
450	505	424	744	508	676	575	837	540	700	504	694
0	88	0	80	0	178	1	53	2	12	1	75
1	20	0	56	1	19	3	51	2	56	1	42
242	267	243	335	274	335	303	350	272	293	267	312
1,000	1,042	988	1,426	1,090	1,282	1,147	1,375	1,039	1,045	1,057	1,198
7.6	11.4	7.5	19.6	8.5	14.5	9.3	13.9	8.6	13.6	8.3	14.2
7.6	8.8	7.5	9.9	8.5	11.0	9.3	9.3	8.6	8.7	8.3	9.3
0.0	1.6	0.0	7.4	0.0	2.9	0.0	3.0	0.0	2.2	0.0	3.1
0.0	1.0	0.0	2.3	0.0	0.6	0.0	1.5	0.0	2.7	0.0	1.7
8.8	9.9	8.5	12.0	9.1	10.4	9.2	9.7	8.3	8.8	8.9	9.8
1.22	1.40	1.20	1.60	1.32	1.70	1.40	1.49	1.31	1.30	1.30	1.45
25.6	24.1	24.1	27.6	23.7	24.4	22.0	21.2	20.9	23.2	23.3	23.9
60.3	62.3	61.8	56.9	61.9	61.5	63.1	62.8	64.3	62.8	62.2	61.5
51.8	44.8	52.3	53.1	51.7	48.2	50.2	53.3	49.2	48.5	51.0	49.7

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

1 人 1 日当たり

栄養素等別	総 数		年 齢							
			1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳	
	鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
対象者数	4,715	145	210	7	320	17	166	4	354	12
エネルギー kcal	1,682	1,684	1,181	1,036	1,794	1,794	1,789	1,413	1,653	1,615
たんぱく質 g	62.5	62.6	42.2	34.3	65.3	67.0	64.6	54.2	60.1	54.5
うち動物性 g	32.7	32.7	23.4	20.4	37.3	36.5	36.5	32.0	32.6	25.2
脂質 g	48.5	48.4	37.6	28.3	60.0	50.9	58.1	46.0	53.1	46.8
うち動物性 g	23.7	24.1	19.1	16.1	32.3	27.3	29.7	24.6	25.5	18.4
コレステロール mg	286	262	201	184	321	263	364	299	300	274
炭水化物 g	241.3	242.2	165.6	157.9	242.3	260.7	244.7	189.2	225.4	240.4
食物繊維 g	14.5	15.0	8.4	5.7	12.6	14.9	12.4	12.9	12.4	13.9
水溶性 g	3.3	3.5	2.1	1.3	3.1	4.2	2.9	2.8	2.9	3.3
不溶性 g	10.6	10.9	6.0	4.4	9.1	10.2	9.1	9.2	9.0	10.1
ビタミンA μgRE	571	571	381	369	530	576	696	488	608	389
ビタミンD μg	7.3	7.4	3.9	7.5	6.2	6.8	7.3	1.8	5.0	10.2
ビタミンE mg	8.5	23.4	4.2	3.2	6.1	6.7	6.3	8.3	6.5	42.4
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.5	6.8	4.2	5.9	5.7	6.3	6.0	6.3	6.9
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	2.1	16.4	0.0	0.0	0.9	0.0	2.3	0.1	34.7
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8
ビタミンK μg	228	219	118	97	163	185	175	183	187	185
ビタミンB ₁ mg	1.49	4.17	0.55	0.43	0.85	0.90	0.80	1.16	0.94	20.57
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.77	0.80	0.54	0.42	0.83	0.81	0.79	0.71	0.87
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.72	3.27	0.00	0.00	0.01	0.00	0.35	0.17	19.47
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.11	0.01	0.01	0.02	0.08	0.01	0.10	0.23
ビタミンB ₂ mg	1.33	4.32	0.77	0.84	1.22	1.20	1.10	1.51	1.18	20.69
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.07	1.20	0.76	0.84	1.18	1.16	1.09	1.11	1.00
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.26	3.06	0.00	0.00	0.03	0.04	0.01	0.18	19.58
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15
ナイアシン mgNE	13.2	13.4	7.4	6.0	11.1	11.2	12.1	9.5	12.2	11.1
ビタミンB ₆ mg	1.78	4.64	0.66	0.66	1.02	1.05	1.02	1.47	1.12	21.35
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.05	1.11	0.65	0.57	0.95	1.03	0.99	0.95	0.98
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.72	3.46	0.00	0.07	0.07	0.01	0.03	0.16	20.23
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.01	0.07	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.15	0.00
ビタミンB ₁₂ μg	6.1	5.8	3.7	2.8	5.0	5.5	5.9	2.5	5.4	3.3
葉酸 μg	294	295	159	114	227	231	258	303	249	255
パントテン酸 mg	5.00	5.27	3.66	3.07	5.59	5.82	5.12	5.01	4.65	4.86
ビタミンC mg	125	274	52	59	79	79	83	131	92	634
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	103	102	51	42	72	76	103	75	81
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	18	156	0	10	3	3	25	12	547
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	4	15	1	7	4	0	6	3	5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g	9.8	9.1	5.9	3.6	8.5	8.6	9.5	8.0	9.2	7.6
カリウム mg	2,206	2,320	1,395	1,179	2,047	2,218	1,921	2,304	1,856	1,832
カルシウム mg	494	733	396	399	607	755	437	687	396	750
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	489	588	396	605	703	435	518	394	499
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	2	96	0	36	0	2	76	2	159
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	2	49	0	31	2	41	93	0	93
マグネシウム mg	231	245	143	113	209	231	206	205	197	201
リン mg	905	956	647	525	991	1,077	912	795	826	818
鉄 mg	7.3	14.9	4.4	6.8	6.3	9.2	6.9	14.3	6.5	37.1
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.3	7.6	4.4	3.4	6.3	6.7	6.9	6.4	6.5
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	5.3	0.0	0.9	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	2.0	0.0	2.5	0.0	2.3	0.0	6.9	0.0
亜鉛 mg	7.3	7.5	5.0	4.3	7.8	8.1	7.8	6.5	7.1	6.3
銅 mg	1.08	1.10	0.67	0.56	1.01	1.07	1.03	0.85	0.97	0.96
脂肪エネルギー比率 %	25.5	25.7	28.0	23.8	29.7	25.9	28.9	29.8	28.4	25.8
炭水化物エネルギー比率 %	59.6	59.4	57.8	63.1	55.6	59.2	56.5	54.8	57.0	60.4
動物性たんぱく質比率 %	50.4	50.9	53.1	55.7	56.3	54.5	55.3	59.0	51.7	42.6

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化		鉄補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
547	21	523	16	734	20	838	22	1,023	26	4,019	117
1,651	1,819	1,721	1,702	1,769	1,841	1,757	1,826	1,615	1,498	1,695	1,716
58.4	64.7	62.2	61.5	67.4	70.0	67.9	73.3	60.8	56.8	63.3	64.0
30.0	33.9	32.3	33.1	35.2	36.2	35.3	35.8	30.3	30.6	32.6	32.9
51.1	52.7	53.0	47.5	51.0	55.0	46.9	53.8	39.8	41.0	47.8	49.4
23.8	23.9	25.2	24.5	24.5	28.5	23.0	26.2	19.4	21.7	23.0	24.1
276	280	296	253	308	302	289	284	256	214	284	265
229.1	254.2	238.0	247.0	251.0	257.1	258.7	260.6	248.4	222.0	245.0	246.3
12.5	14.8	13.2	14.0	15.8	15.1	17.2	21.0	15.8	13.9	15.0	15.6
3.0	3.7	3.0	3.0	3.5	3.4	3.8	4.6	3.5	3.1	3.4	3.6
9.1	10.8	9.6	10.5	11.7	10.5	12.6	15.8	11.7	10.2	11.0	11.5
473	442	487	713	608	540	703	869	551	505	579	585
5.3	5.3	6.5	5.5	8.2	9.5	9.4	8.1	8.4	7.7	7.6	7.6
7.4	20.5	9.3	12.2	10.6	34.5	8.9	33.7	9.6	25.4	9.0	27.6
6.2	7.9	6.4	6.6	7.1	7.1	7.2	8.1	6.2	6.6	6.6	7.2
1.2	11.7	2.9	5.5	3.6	27.3	1.7	25.6	3.3	18.8	2.4	20.1
0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
201	213	210	189	261	236	290	335	243	208	241	233
1.06	2.49	1.35	2.07	1.39	5.68	1.59	3.06	2.48	2.66	1.62	4.98
0.72	0.84	0.78	0.69	0.83	0.91	0.82	0.92	0.73	0.71	0.77	0.82
0.33	1.44	0.56	1.29	0.56	4.57	0.77	2.10	1.74	1.94	0.84	4.04
0.00	0.21	0.00	0.09	0.00	0.20	0.00	0.04	0.01	0.01	0.01	0.12
1.14	3.26	1.36	3.24	1.44	3.86	1.43	3.98	1.52	2.37	1.38	5.08
0.96	1.12	1.03	1.24	1.16	1.31	1.17	1.47	1.08	1.19	1.08	1.23
0.18	2.07	0.32	1.98	0.28	2.36	0.25	2.47	0.44	1.17	0.30	3.78
0.00	0.07	0.00	0.02	0.00	0.19	0.00	0.04	0.01	0.02	0.00	0.07
12.4	13.3	13.8	14.1	15.1	16.3	15.1	16.7	12.9	13.2	13.8	14.3
1.12	3.42	1.58	3.27	1.79	5.70	1.88	3.66	2.97	2.66	1.93	5.50
0.92	1.15	1.00	1.08	1.16	1.20	1.21	1.33	1.09	1.10	1.08	1.15
0.19	2.15	0.57	2.16	0.63	4.32	0.67	2.31	1.87	1.56	0.84	4.27
0.01	0.12	0.00	0.03	0.00	0.18	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.08
4.8	3.4	5.5	8.6	6.8	6.9	8.1	7.4	6.3	6.6	6.4	6.2
246	289	262	303	326	308	362	401	329	301	308	314
4.53	5.42	4.82	5.17	5.32	5.66	5.47	6.05	4.93	4.73	5.02	5.34
101	168	95	276	152	355	167	322	147	297	134	320
73	104	80	79	118	104	137	158	128	111	110	110
18	63	13	197	31	154	26	164	17	180	20	192
10	1	1	0	4	96	5	0	2	6	4	19
9.1	9.3	9.8	9.6	10.7	11.5	10.7	10.4	10.1	8.5	10.1	9.6
1,893	2,328	2,073	2,242	2,433	2,426	2,595	2,970	2,345	2,333	2,273	2,404
420	631	451	660	522	747	553	955	513	736	492	751
417	503	450	509	516	588	550	796	503	576	487	589
2	72	0	100	4	149	1	99	5	115	3	112
1	57	1	51	1	10	3	60	4	45	2	50
202	243	226	230	257	271	266	328	241	238	238	257
826	931	886	896	971	1,018	989	1,181	892	899	911	969
6.4	13.2	7.0	12.5	8.0	14.6	8.5	18.8	7.7	10.4	7.6	16.2
6.4	7.3	7.0	8.0	8.0	8.5	8.5	9.6	7.7	7.2	7.6	8.0
0.0	3.6	0.0	2.1	0.0	4.8	0.0	8.5	0.0	0.9	0.0	6.5
0.0	2.4	0.0	2.3	0.0	1.3	0.0	0.7	0.0	2.2	0.0	1.8
6.9	8.1	7.3	7.4	7.7	8.6	7.8	9.0	7.0	6.4	7.3	7.7
0.98	1.16	1.04	1.02	1.18	1.25	1.21	1.42	1.13	1.01	1.11	1.15
27.4	25.6	27.1	25.4	25.6	26.7	23.7	26.4	21.8	24.1	24.9	25.6
58.4	60.0	58.3	60.0	59.1	57.9	60.8	57.2	63.2	60.7	60.1	59.3
49.4	51.8	50.1	51.1	50.4	50.5	49.9	47.8	47.6	51.9	49.5	49.8

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
（総数，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		8,134	995	388	33	586	118	337	23	660	43
エネルギー	kcal	1,859	1,934	1,257	1,272	1,919	2,018	2,106	1,954	1,881	1,914
たんぱく質	g	67.9	70.4	43.8	45.3	69.6	71.5	74.2	67.9	67.6	69.0
うち動物性	g	36.0	37.3	24.1	26.3	39.9	40.7	42.3	39.0	37.2	37.1
脂質	g	51.9	53.9	39.7	37.3	62.7	64.0	66.7	57.8	58.6	56.2
うち動物性	g	25.8	27.1	19.8	21.0	33.7	35.3	34.5	30.7	29.3	27.0
コレステロール	mg	307	314	206	256	339	327	394	380	331	345
炭水化物	g	262.9	278.3	177.8	185.2	262.2	282.0	292.2	280.6	257.6	273.4
食物繊維	g	14.5	16.2	8.8	8.3	13.2	13.9	13.2	11.6	12.5	14.0
水溶性	g	3.3	3.7	2.2	1.9	3.2	3.4	3.1	2.6	2.9	3.3
不溶性	g	10.7	11.9	6.3	6.2	9.6	9.9	9.6	8.6	9.1	10.3
ビタミンA	μgRE	597	599	406	401	596	556	730	389	583	507
ビタミンD	μg	7.8	8.3	3.7	4.6	6.4	6.8	7.1	3.6	6.1	9.5
ビタミンE	mg	6.6	24.6	4.4	4.3	6.4	7.3	6.9	8.3	6.6	22.6
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.6	7.3	4.4	3.9	6.4	6.0	6.9	5.6	6.6	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	17.1	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.6	0.0	15.6
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.3
ビタミンK	μg	232	251	124	138	172	173	191	188	201	197
ビタミンB ₁	mg	0.83	7.19	0.56	0.67	0.89	1.09	0.94	1.38	0.87	9.75
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.83	0.87	0.56	0.57	0.89	0.90	0.94	0.90	0.87	0.92
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.19	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	0.31	0.00	8.73
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.13	0.00	0.07	0.00	0.17	0.00	0.17	0.00	0.09
ビタミンB ₂	mg	1.13	3.78	0.78	0.95	1.25	1.56	1.20	1.51	1.09	9.60
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.13	1.25	0.78	0.93	1.25	1.32	1.20	1.05	1.09	1.17
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.48	0.00	0.02	0.00	0.23	0.00	0.39	0.00	8.39
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.08	0.00	0.04
ナイアシン	mgNE	14.2	17.6	7.6	7.6	11.8	12.8	13.7	12.8	13.8	16.6
ビタミンB ₆	mg	1.12	6.90	0.68	0.72	1.03	1.56	1.10	1.66	1.02	11.08
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.12	1.20	0.68	0.64	1.03	1.05	1.10	1.02	1.02	1.07
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	5.63	0.00	0.04	0.00	0.49	0.00	0.52	0.00	9.94
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	0.13	0.00	0.08
ビタミンB ₁₂	μg	6.7	6.9	3.4	5.2	5.5	5.6	6.3	3.3	6.0	4.7
葉酸	μg	300	323	162	151	242	227	270	230	257	251
パントテン酸	mg	5.31	5.74	3.85	3.96	5.96	6.09	5.78	5.28	5.08	5.48
ビタミンC	mg	99	280	52	67	74	122	76	244	72	434
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	99	113	52	44	74	75	76	61	72	78
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	134	0	3	0	22	0	44	0	306
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	32	0	20	0	25	0	139	0	50
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.5	10.7	5.9	6.0	9.0	9.3	10.2	9.7	10.2	10.6
カリウム	mg	2,262	2,490	1,459	1,440	2,184	2,207	2,093	1,957	1,946	2,092
カルシウム	mg	494	653	410	483	642	719	482	476	417	589
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	494	594	410	440	642	695	482	430	417	487
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	32	0	8	0	4	0	29	0	71
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	26	0	36	0	20	0	16	0	31
マグネシウム	mg	242	262	148	149	223	231	224	207	213	223
リン	mg	966	1,040	674	712	1,056	1,101	1,026	914	916	979
鉄	mg	7.6	9.6	4.5	5.7	6.8	7.9	7.5	7.9	7.0	15.8
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.6	8.2	4.5	4.7	6.8	7.2	7.5	6.5	7.0	7.3
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	8.0
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.9	0.0	0.7	0.0	1.2	0.0	0.5
亜鉛	mg	8.0	8.3	5.2	5.5	8.4	8.9	9.2	8.6	8.2	7.9
銅	mg	1.16	1.21	0.70	0.71	1.07	1.10	1.18	1.06	1.10	1.06
脂肪エネルギー比率	%	24.9	24.9	27.8	26.1	29.1	28.5	28.3	26.7	27.7	26.1
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	60.4	58.3	59.7	56.2	57.2	57.4	59.3	57.9	59.5
動物性たんぱく質比率	%	51.0	51.6	53.0	56.8	56.3	56.3	55.3	56.4	52.6	49.7

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
946	98	954	83	1,237	131	1,421	194	1,605	272	6,823	821
1,852	1,971	1,885	1,998	1,957	2,025	1,953	1,982	1,749	1,870	1,875	1,948
65.1	67.6	67.1	70.8	72.2	74.2	74.1	74.5	65.0	69.7	68.8	71.4
34.2	34.7	35.4	38.6	38.2	39.7	38.7	38.3	32.8	35.8	36.0	37.3
55.2	58.3	54.1	58.2	54.1	56.8	49.8	52.5	41.8	47.3	50.9	52.9
26.4	26.6	26.4	28.7	26.5	28.5	24.6	25.3	20.7	24.4	25.0	26.1
303	309	312	322	325	343	311	323	271	283	305	312
256.0	275.5	259.8	279.1	271.7	282.6	279.1	287.0	264.8	281.2	266.4	281.5
12.9	14.6	13.1	14.1	15.4	16.7	17.5	18.8	16.0	18.0	15.0	17.0
3.0	3.5	3.0	3.3	3.5	3.8	3.9	4.2	3.5	4.0	3.4	3.8
9.4	10.7	9.6	10.3	11.4	12.2	12.9	13.9	11.8	13.4	11.0	12.5
524	479	526	560	606	756	715	716	592	571	601	619
6.0	6.2	6.7	7.8	8.6	9.6	10.0	9.2	9.2	9.4	8.2	8.9
6.5	18.6	6.4	29.2	7.1	39.9	7.3	22.0	6.3	31.3	6.7	28.3
6.5	7.7	6.4	7.3	7.1	7.7	7.3	8.3	6.3	7.5	6.7	7.7
0.0	10.8	0.0	21.6	0.0	32.1	0.0	13.6	0.0	23.7	0.0	20.5
0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
204	226	206	217	260	270	299	315	251	276	245	268
0.81	3.55	0.82	5.65	0.88	8.65	0.88	7.29	0.77	11.72	0.83	8.49
0.81	0.85	0.82	0.86	0.88	0.95	0.88	0.90	0.77	0.83	0.83	0.88
0.00	2.63	0.00	4.74	0.00	7.64	0.00	6.07	0.00	10.82	0.00	7.49
0.00	0.07	0.00	0.05	0.00	0.06	0.00	0.33	0.00	0.06	0.00	0.13
1.03	2.96	1.06	4.58	1.19	4.59	1.22	3.41	1.12	4.29	1.13	4.28
1.03	1.09	1.06	1.15	1.19	1.35	1.22	1.32	1.12	1.27	1.13	1.25
0.00	1.84	0.00	3.40	0.00	3.19	0.00	1.98	0.00	2.98	0.00	2.97
0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.06	0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	0.06
13.7	16.5	14.7	20.1	16.0	20.1	16.5	19.0	13.6	19.1	14.8	18.9
1.02	3.38	1.07	6.29	1.21	7.70	1.31	6.22	1.16	11.29	1.16	8.06
1.02	1.09	1.07	1.13	1.21	1.30	1.31	1.33	1.16	1.29	1.16	1.25
0.00	2.13	0.00	5.13	0.00	6.35	0.00	4.80	0.00	9.95	0.00	6.74
0.00	0.16	0.00	0.03	0.00	0.05	0.00	0.09	0.00	0.06	0.00	0.07
5.9	4.9	5.9	7.1	7.4	8.7	8.7	8.4	7.2	7.1	7.1	7.3
264	275	268	288	325	370	371	389	337	364	314	346
4.97	5.27	5.05	5.42	5.52	5.98	5.75	6.15	5.21	5.73	5.31	5.77
75	285	78	232	108	398	129	331	127	272	105	312
75	80	78	81	108	117	129	145	127	146	105	123
0	143	0	141	0	227	0	152	0	117	0	158
0	62	0	11	0	54	0	34	0	9	0	31
10.0	10.5	10.6	10.5	11.4	12.5	11.8	11.3	10.7	10.8	10.9	11.1
2,020	2,153	2,095	2,257	2,423	2,686	2,666	2,828	2,409	2,706	2,322	2,588
427	552	434	567	508	651	552	726	507	680	487	655
427	496	434	516	508	581	552	672	507	609	487	590
0	33	0	27	0	59	0	21	0	39	0	38
0	23	0	23	0	11	0	33	0	32	0	27
220	236	234	246	264	283	283	295	250	280	249	272
903	950	933	1,006	1,021	1,083	1,060	1,117	943	1,042	972	1,048
6.9	9.1	7.2	9.5	8.2	9.8	8.8	10.6	8.0	9.4	7.9	10.1
6.9	7.6	7.2	7.7	8.2	8.7	8.8	9.2	8.0	8.8	7.9	8.5
0.0	0.9	0.0	1.1	0.0	0.9	0.0	1.2	0.0	0.2	0.0	1.1
0.0	0.6	0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.4	0.0	0.4
7.8	8.2	7.9	8.6	8.3	8.6	8.4	8.6	7.5	8.0	8.0	8.3
1.08	1.17	1.11	1.18	1.24	1.30	1.30	1.33	1.20	1.26	1.19	1.25
26.5	26.3	25.6	26.1	24.7	25.3	22.8	23.7	21.2	22.7	24.2	24.3
59.3	59.9	60.0	59.5	60.4	59.8	61.9	61.2	63.9	62.3	61.1	60.9
50.6	49.5	51.1	52.5	50.8	52.1	50.1	49.6	48.0	50.3	50.2	50.5

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		3,872	397	188	16	300	67	180	10	322	15
エネルギー	kcal	2,067	2,180	1,345	1,356	2,055	2,110	2,386	2,269	2,125	2,338
たんぱく質	g	74.3	77.1	45.7	49.7	74.4	72.7	82.6	77.2	75.8	85.2
うち動物性	g	39.9	41.2	24.8	30.9	42.9	41.1	47.4	43.1	42.3	47.5
脂質	g	55.9	58.8	41.8	41.8	66.2	65.2	74.0	66.8	64.2	69.4
うち動物性	g	28.3	29.8	20.6	24.4	36.0	34.7	38.7	33.3	33.3	35.5
コレステロール	mg	333	331	215	268	361	321	422	393	362	449
炭水化物	g	289.1	311.5	192.2	191.0	282.8	300.1	334.9	326.2	292.5	326.0
食物繊維	g	14.8	16.7	9.2	8.2	13.8	13.9	13.7	11.5	12.7	14.6
水溶性	g	3.4	3.8	2.3	1.9	3.4	3.4	3.2	2.7	3.0	3.6
不溶性	g	10.9	12.2	6.6	5.9	10.1	9.9	10.1	8.4	9.2	10.5
ビタミンA	μgRE	626	626	432	442	658	568	750	251	552	594
ビタミンD	μg	8.4	9.0	3.4	3.8	6.6	7.3	6.8	3.1	7.2	12.8
ビタミンE	mg	6.9	20.0	4.6	5.2	6.8	7.0	7.5	11.0	6.8	20.3
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.9	7.5	4.6	4.4	6.8	6.1	7.5	5.8	6.8	6.8
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	12.4	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	2.7	0.0	13.4
__ビタミンE(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0
ビタミンK	μg	239	254	132	164	181	171	205	211	216	201
ビタミンB ₁	mg	0.90	6.98	0.59	0.68	0.96	1.15	1.07	1.84	0.99	6.68
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.90	0.95	0.59	0.62	0.96	0.94	1.07	1.03	0.99	1.11
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	5.82	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.54	0.00	5.51
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.21	0.00	0.06	0.00	0.18	0.00	0.26	0.00	0.07
ビタミンB ₂	mg	1.19	3.45	0.81	0.98	1.34	1.61	1.29	1.78	1.17	5.80
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.19	1.32	0.81	0.98	1.34	1.35	1.29	1.07	1.17	1.56
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.06	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.53	0.00	4.25
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.19	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	15.7	20.5	7.7	8.2	12.7	12.9	15.1	15.0	15.6	20.7
ビタミンB ₆	mg	1.21	5.61	0.71	0.76	1.11	1.64	1.19	1.85	1.11	9.65
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.21	1.29	0.71	0.68	1.11	1.08	1.19	1.07	1.11	1.15
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	4.24	0.00	0.00	0.00	0.54	0.00	0.55	0.00	8.50
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.08	0.00	0.03	0.00	0.23	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	7.5	7.8	3.2	6.1	6.0	5.9	6.6	3.5	6.7	5.6
葉酸	μg	310	331	167	161	257	227	278	208	265	259
パントテン酸	mg	5.70	6.14	4.06	4.52	6.36	6.23	6.35	5.57	5.55	6.36
ビタミンC	mg	96	204	54	62	77	119	76	313	69	259
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	96	110	54	43	77	72	76	49	69	81
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	69	0	1	0	23	0	42	0	158
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	25	0	19	0	25	0	222	0	20
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.3	11.6	6.0	6.0	9.6	9.8	10.9	11.1	11.3	13.7
カリウム	mg	2,353	2,581	1,527	1,574	2,326	2,234	2,243	1,849	2,049	2,367
カルシウム	mg	510	660	425	578	686	724	524	387	441	622
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	510	619	425	517	686	701	524	380	441	580
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	18	0	0	0	4	0	7	0	37
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	24	0	60	0	18	0	0	0	5
マグネシウム	mg	257	276	154	162	237	237	240	211	231	250
リン	mg	1,044	1,118	705	806	1,129	1,114	1,127	940	1,015	1,173
鉄	mg	8.0	9.4	4.6	5.5	7.2	8.1	7.9	6.8	7.5	8.3
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	8.0	8.6	4.6	4.9	7.2	7.4	7.9	6.8	7.5	8.0
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.4	0.0	0.7	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.8	9.1	5.5	6.0	9.0	9.1	10.4	9.9	9.3	9.4
銅	mg	1.25	1.30	0.73	0.73	1.14	1.13	1.31	1.16	1.24	1.14
脂肪エネルギー比率	%	24.1	24.2	27.3	27.5	28.7	27.8	27.6	26.0	26.8	26.4
炭水化物エネルギー比率	%	61.4	61.5	59.0	57.7	56.7	58.2	58.4	60.3	58.9	59.3
動物性たんぱく質比率	%	51.8	51.9	52.7	61.4	56.7	55.6	55.4	53.6	53.6	50.7

(歳)											
30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		20歳以上(再掲)	
栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化		栄養素補助・強化	
無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
441	35	469	29	572	42	686	69	714	114	3,204	304
2,092	2,321	2,074	2,218	2,182	2,461	2,175	2,246	1,938	2,113	2,092	2,236
73.0	77.2	72.5	80.0	78.2	83.1	81.0	82.0	71.3	76.6	75.5	79.6
39.1	41.3	38.9	45.4	42.1	43.6	42.4	42.7	36.5	38.9	40.1	41.7
60.2	66.5	55.8	61.9	58.0	64.1	53.6	55.3	45.2	52.3	54.8	58.0
29.3	32.1	27.9	30.3	29.1	30.1	26.6	26.6	23.0	27.5	27.5	28.8
334	350	331	363	349	358	338	358	298	286	332	335
288.8	321.0	285.2	304.1	296.5	337.0	302.5	322.1	288.1	315.0	292.8	319.9
13.6	15.1	13.1	14.4	15.0	17.7	17.9	19.1	16.6	19.4	15.3	17.9
3.2	3.7	3.0	3.5	3.4	4.2	4.0	4.2	3.7	4.2	3.4	4.1
9.9	11.0	9.5	10.3	11.0	12.9	13.2	14.2	12.3	14.5	11.2	13.2
585	484	568	554	615	952	723	749	646	592	628	661
6.9	7.2	7.1	7.3	9.2	10.0	10.4	11.0	10.3	10.2	8.9	9.8
6.9	12.3	6.5	14.6	7.2	33.3	7.7	17.8	6.6	30.8	7.0	24.0
6.9	7.6	6.5	7.7	7.2	8.2	7.7	8.3	6.6	8.2	7.0	8.0
0.0	4.7	0.0	6.6	0.0	25.0	0.0	9.5	0.0	22.6	0.0	15.9
0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
212	203	205	205	261	285	312	308	263	309	253	278
0.91	2.26	0.86	3.72	0.94	13.01	0.94	8.96	0.84	10.65	0.91	8.77
0.91	0.91	0.86	0.96	0.94	1.12	0.94	0.99	0.84	0.90	0.91	0.97
0.00	1.31	0.00	2.74	0.00	11.85	0.00	7.06	0.00	9.74	0.00	7.58
0.00	0.04	0.00	0.02	0.00	0.04	0.00	0.91	0.00	0.01	0.00	0.23
1.12	2.28	1.10	3.97	1.25	5.51	1.29	3.31	1.20	4.27	1.20	4.04
1.12	1.13	1.10	1.14	1.25	1.55	1.29	1.34	1.20	1.34	1.20	1.34
0.00	1.15	0.00	2.80	0.00	3.89	0.00	1.68	0.00	2.92	0.00	2.62
0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.07	0.00	0.29	0.00	0.01	0.00	0.08
15.4	19.9	16.2	25.0	17.4	25.2	18.4	22.5	15.2	23.1	16.5	23.0
1.14	3.17	1.13	4.46	1.28	8.25	1.42	6.34	1.27	8.04	1.25	6.86
1.14	1.19	1.13	1.29	1.28	1.43	1.42	1.44	1.27	1.41	1.25	1.37
0.00	1.74	0.00	3.16	0.00	6.77	0.00	4.69	0.00	6.62	0.00	5.40
0.00	0.24	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	0.22	0.00	0.01	0.00	0.09
7.1	5.9	6.5	7.1	8.2	11.4	9.3	9.3	8.3	8.2	7.9	8.4
287	276	275	295	327	415	383	398	351	391	325	367
551	565	531	579	581	641	613	652	565	624	570	622
78	183	75	142	97	256	123	235	128	241	101	227
78	78	75	79	97	108	123	135	128	155	101	124
0	87	0	52	0	100	0	65	0	85	0	83
0	18	0	11	0	48	0	35	0	0	0	19
11.2	12.3	11.3	11.0	12.2	15.5	13.0	12.3	11.4	11.4	11.8	12.3
2,174	2,269	2,125	2,390	2,437	2,856	2,768	2,883	2,541	2,880	2,410	2,735
445	551	422	585	504	647	569	733	530	678	497	660
445	516	422	547	504	595	569	678	530	634	497	614
0	23	0	22	0	38	0	16	0	17	0	22
0	12	0	15	0	15	0	38	0	27	0	24
241	255	243	269	273	306	303	310	268	300	265	292
996	1,062	988	1,118	1,087	1,170	1,145	1,201	1,026	1,121	1,052	1,142
7.6	8.8	7.5	10.6	8.4	10.3	9.3	10.3	8.5	10.2	8.3	10.0
7.6	8.2	7.5	8.0	8.4	9.6	9.3	9.5	8.5	9.4	8.3	9.1
0.0	0.4	0.0	2.0	0.0	0.6	0.0	0.5	0.0	0.4	0.0	0.6
0.0	0.2	0.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.3
8.8	9.2	8.6	9.5	9.1	9.8	9.2	9.3	8.2	8.9	8.8	9.2
1.22	1.28	1.20	1.30	1.32	1.44	1.41	1.40	1.29	1.39	1.29	1.37
25.5	25.8	24.0	25.5	23.7	23.2	22.0	22.0	20.8	22.2	23.3	23.2
60.3	60.8	61.8	59.9	61.8	63.2	63.0	63.4	64.5	63.2	62.2	62.5
51.7	51.3	52.1	54.9	51.8	50.2	50.3	49.9	49.0	49.7	51.1	50.5

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		4,262	598	200	17	286	51	157	13	338	28
エネルギー	kcal	1,670	1,771	1,175	1,192	1,776	1,898	1,786	1,712	1,649	1,687
たんぱく質	g	62.0	66.0	42.0	41.1	64.6	69.8	64.6	60.7	59.9	60.3
うち動物性	g	32.4	34.8	23.4	22.0	36.8	40.2	36.5	35.8	32.4	31.5
脂質	g	48.2	50.6	37.6	33.0	59.0	62.5	58.4	50.9	53.2	49.2
うち動物性	g	23.4	25.4	19.1	17.7	31.4	36.1	29.6	28.7	25.4	22.5
コレステロール	mg	283	302	197	244	315	335	362	371	301	289
炭水化物	g	239.2	256.3	164.1	179.7	240.6	258.1	243.2	245.5	224.3	245.3
食物繊維	g	14.3	15.9	8.3	8.4	12.6	13.8	12.5	11.7	12.3	13.7
水溶性	g	3.2	3.6	2.1	1.9	3.1	3.5	2.9	2.5	2.9	3.1
不溶性	g	10.5	11.7	5.9	6.4	9.1	10.0	9.1	8.7	9.0	10.2
ビタミンA	μgRE	570	581	382	362	531	540	707	495	612	460
ビタミンD	μg	7.3	7.9	3.9	5.5	6.3	6.1	7.5	3.9	5.0	7.7
ビタミンE	mg	6.4	27.5	4.2	3.5	5.9	7.7	6.3	6.1	6.3	23.8
__ビタミンE(通常の食品：再掲)	mg	6.4	7.2	4.2	3.5	5.9	6.0	6.3	5.5	6.3	6.7
__ビタミンE(補助食品：再掲)	mg	0.0	20.2	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.7	0.0	16.7
__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	0.4
ビタミンK	μg	225	249	117	113	162	175	175	170	187	196
ビタミンB ₁	mg	0.76	7.33	0.54	0.67	0.82	1.02	0.79	1.03	0.77	11.39
__ビタミンB ₁ (通常の食品：再掲)	mg	0.76	0.82	0.54	0.54	0.82	0.85	0.79	0.81	0.77	0.83
__ビタミンB ₁ (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.44	0.00	0.05	0.00	0.02	0.00	0.13	0.00	10.46
__ビタミンB ₁ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.08	0.00	0.08	0.00	0.15	0.00	0.10	0.00	0.10
ビタミンB ₂	mg	1.06	4.00	0.75	0.92	1.17	1.49	1.10	1.31	1.00	11.64
__ビタミンB ₂ (通常の食品：再掲)	mg	1.06	1.20	0.75	0.87	1.17	1.28	1.10	1.03	1.00	0.96
__ビタミンB ₂ (補助食品：再掲)	mg	0.00	2.76	0.00	0.05	0.00	0.21	0.00	0.28	0.00	10.61
__ビタミンB ₂ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06
ナイアシン	mgNE	12.9	15.8	7.4	6.9	10.8	12.6	12.1	11.1	12.0	14.4
ビタミンB ₆	mg	1.04	7.75	0.65	0.69	0.95	1.45	0.99	1.52	0.94	11.85
__ビタミンB ₆ (通常の食品：再掲)	mg	1.04	1.14	0.65	0.61	0.95	1.02	0.99	0.98	0.94	1.02
__ビタミンB ₆ (補助食品：再掲)	mg	0.00	6.55	0.00	0.08	0.00	0.42	0.00	0.49	0.00	10.71
__ビタミンB ₆ (強化食品：再掲)	mg	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.05	0.00	0.12
ビタミンB ₁₂	μg	6.1	6.3	3.6	4.5	5.0	5.3	6.0	3.2	5.4	4.2
葉酸	μg	291	318	158	142	227	227	260	248	250	246
パントテン酸	mg	4.95	5.47	3.65	3.44	5.55	5.91	5.13	5.05	4.63	5.00
ビタミンC	mg	101	330	51	71	71	126	76	190	75	527
__ビタミンC(通常の食品：再掲)	mg	101	116	51	46	71	80	76	70	75	76
__ビタミンC(補助食品：再掲)	mg	0	178	0	4	0	21	0	45	0	386
__ビタミンC(強化食品：再掲)	mg	0	37	0	21	0	25	0	76	0	66
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.7	10.1	5.8	6.0	8.5	8.7	9.5	8.6	9.2	9.0
カリウム	mg	2,179	2,430	1,394	1,313	2,035	2,171	1,921	2,040	1,847	1,945
カルシウム	mg	480	648	396	395	597	714	434	545	394	572
__カルシウム(通常の食品：再掲)	mg	480	578	396	367	597	687	434	469	394	437
__カルシウム(補助食品：再掲)	mg	0	42	0	15	0	3	0	46	0	89
__カルシウム(強化食品：再掲)	mg	0	28	0	13	0	24	0	29	0	46
マグネシウム	mg	228	252	142	137	208	222	207	204	196	208
リン	mg	895	989	645	623	979	1,085	910	894	822	875
鉄	mg	7.2	9.7	4.4	5.9	6.3	7.7	6.9	8.8	6.5	19.9
__鉄(通常の食品：再掲)	mg	7.2	7.9	4.4	4.6	6.3	6.9	6.9	6.3	6.5	6.9
__鉄(補助食品：再掲)	mg	0.0	1.3	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0	12.1
__鉄(強化食品：再掲)	mg	0.0	0.5	0.0	1.0	0.0	0.8	0.0	2.1	0.0	0.8
亜鉛	mg	7.2	7.8	4.9	5.1	7.7	8.6	7.8	7.6	7.1	7.1
銅	mg	1.07	1.16	0.66	0.69	1.00	1.06	1.03	0.98	0.96	1.02
脂肪エネルギー比率	%	25.5	25.4	28.1	24.8	29.6	29.4	29.1	27.2	28.5	25.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.5	59.7	57.7	61.5	55.8	55.8	56.2	58.5	56.9	59.6
動物性たんぱく質比率	%	50.2	51.3	53.2	52.5	56.0	57.4	55.2	58.5	51.6	49.1

(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
505	63	485	54	665	89	735	125	891	158	3,619	517
1,643	1,776	1,703	1,880	1,764	1,820	1,746	1,836	1,597	1,695	1,683	1,779
58.1	62.3	61.8	65.8	67.1	70.0	67.7	70.3	60.0	64.7	62.8	66.5
30.0	31.1	32.0	34.9	34.8	37.9	35.2	35.9	29.7	33.6	32.4	34.6
50.9	53.7	52.5	56.2	50.8	53.4	46.4	51.0	39.1	43.8	47.5	50.0
23.8	23.6	24.9	27.9	24.2	27.7	22.8	24.7	19.0	22.2	22.8	24.5
275	286	294	300	305	336	286	305	250	281	281	299
227.5	250.1	235.2	265.6	250.4	256.9	257.3	267.6	246.2	256.8	243.1	258.9
12.4	14.4	13.2	13.9	15.7	16.2	17.0	18.7	15.5	17.1	14.8	16.5
2.9	3.5	3.0	3.2	3.5	3.6	3.8	4.1	3.4	3.8	3.3	3.7
9.0	10.6	9.6	10.2	11.6	11.9	12.5	13.7	11.5	12.6	10.9	12.1
472	477	485	564	598	664	708	698	549	556	577	595
5.3	5.7	6.3	8.1	8.1	9.4	9.6	8.2	8.3	8.9	7.5	8.3
6.1	22.1	6.3	37.1	7.0	43.0	7.1	24.4	6.1	31.7	6.5	30.8
6.1	7.7	6.3	7.1	7.0	7.4	7.1	8.3	6.1	7.0	6.5	7.5
0.0	14.1	0.0	29.7	0.0	35.5	0.0	15.9	0.0	24.6	0.0	23.2
0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
197	238	207	224	259	263	286	319	241	253	238	263
0.72	4.26	0.78	6.69	0.82	6.59	0.82	6.37	0.72	12.49	0.77	8.33
0.72	0.81	0.78	0.80	0.82	0.87	0.82	0.84	0.72	0.78	0.77	0.82
0.00	3.36	0.00	5.82	0.00	5.65	0.00	5.52	0.00	11.61	0.00	7.44
0.00	0.09	0.00	0.07	0.00	0.06	0.00	0.01	0.00	0.10	0.00	0.07
0.95	3.34	1.02	4.91	1.15	4.16	1.16	3.46	1.05	4.30	1.07	4.42
0.95	1.07	1.02	1.15	1.15	1.26	1.16	1.31	1.05	1.21	1.07	1.20
0.00	2.22	0.00	3.72	0.00	2.86	0.00	2.14	0.00	3.03	0.00	3.17
0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	0.05	0.00	0.01	0.00	0.06	0.00	0.04
12.2	14.6	13.4	17.4	14.8	17.7	14.8	17.1	12.4	16.2	13.4	16.5
0.92	3.49	1.00	7.27	1.15	7.45	1.21	6.15	1.07	13.64	1.07	8.77
0.92	1.04	1.00	1.05	1.15	1.24	1.21	1.27	1.07	1.19	1.07	1.18
0.00	2.34	0.00	6.19	0.00	6.16	0.00	4.87	0.00	12.36	0.00	7.52
0.00	0.11	0.00	0.04	0.00	0.05	0.00	0.02	0.00	0.09	0.00	0.06
4.8	4.4	5.4	7.0	6.7	7.5	8.1	7.9	6.3	6.3	6.3	6.6
244	275	261	284	323	348	360	384	325	344	305	334
450	507	479	522	527	578	541	594	485	537	496	550
73	342	80	281	117	466	135	383	126	295	108	362
73	82	80	81	117	122	135	150	126	140	108	122
0	173	0	188	0	288	0	200	0	140	0	202
0	86	0	11	0	56	0	33	0	15	0	37
9.0	9.6	9.8	10.1	10.7	11.1	10.7	10.8	10.1	10.3	10.0	10.4
1,887	2,089	2,066	2,185	2,410	2,606	2,572	2,798	2,303	2,580	2,245	2,502
412	553	446	557	511	652	537	722	490	682	478	652
412	486	446	499	511	574	537	669	490	592	478	576
0	39	0	30	0	68	0	24	0	54	0	47
0	29	0	28	0	10	0	29	0	36	0	29
201	225	225	233	256	272	264	287	236	266	235	260
822	887	880	946	964	1,041	981	1,071	876	986	901	994
6.4	9.2	7.0	8.9	8.0	9.6	8.4	10.7	7.6	8.9	7.5	10.1
6.4	7.2	7.0	7.6	8.0	8.2	8.4	9.1	7.6	8.3	7.5	8.2
0.0	1.2	0.0	0.6	0.0	1.1	0.0	1.5	0.0	0.2	0.0	1.5
0.0	0.8	0.0	0.7	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.4
6.9	7.6	7.2	8.1	7.7	8.1	7.7	8.2	6.9	7.3	7.3	7.8
0.97	1.11	1.03	1.11	1.17	1.23	1.20	1.29	1.12	1.17	1.10	1.19
27.4	26.6	27.1	26.4	25.5	26.3	23.6	24.6	21.6	23.0	24.9	24.9
58.3	59.3	58.2	59.3	59.2	58.3	60.8	60.0	63.4	61.6	60.1	60.0
49.6	48.5	50.0	51.2	50.0	53.0	50.0	49.5	47.2	50.8	49.4	50.5