

4. 運動習慣の状況

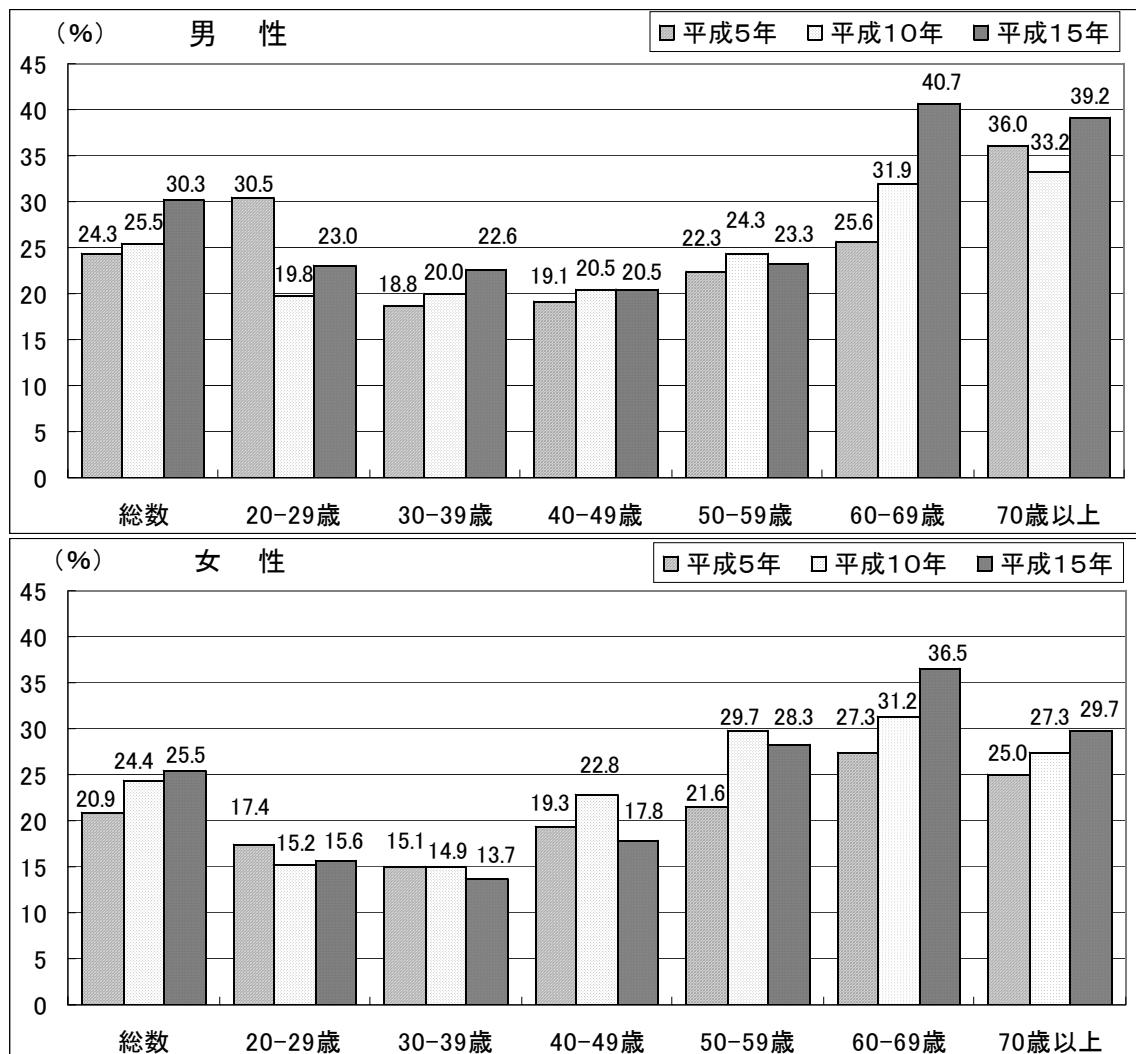
運動習慣のある者の割合は、男女とも60歳代で最も高い。一方、20～50歳代男性、20～40歳代女性では運動習慣のある者の割合が低い。

10年前に比べ、運動習慣のある者の割合は、総数では男女とも増加。

運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者）の割合は、男女とも60歳代で最も高く、次いで70歳以上であり、20～50歳代男性、20～40歳代女性では運動習慣のある者の割合が低かった。

また、平成5年、平成10年に比べ、運動習慣のある者の割合は、総数では男女とも増加していた。

図16 運動習慣のある者の割合



運動習慣のある者：

1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

(参考)「健康日本21」の目標値 (2010年)

運動習慣者の割合 男性 39%以上
女性 35%以上

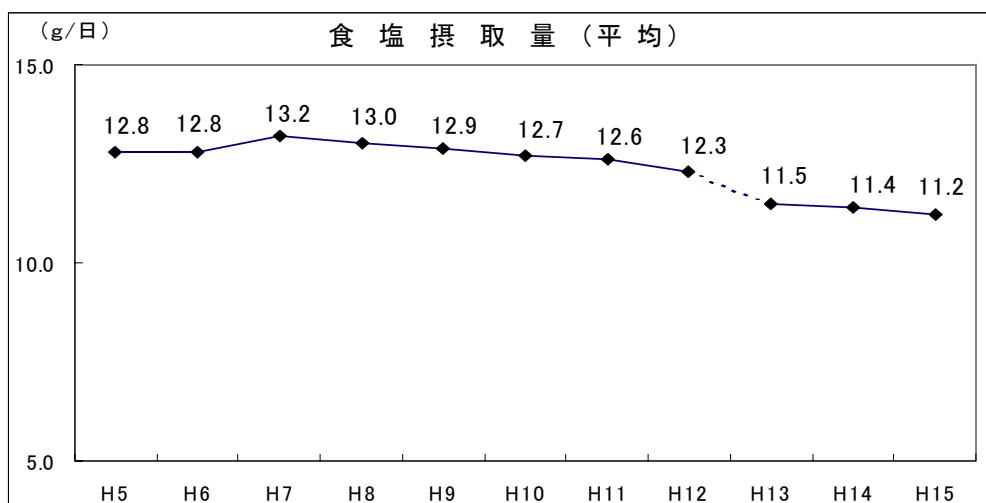
第3部 栄養素等摂取、食品群別摂取の状況

1. 食塩摂取量

食塩摂取量は、全体の平均で11.2gであり、年々減少。

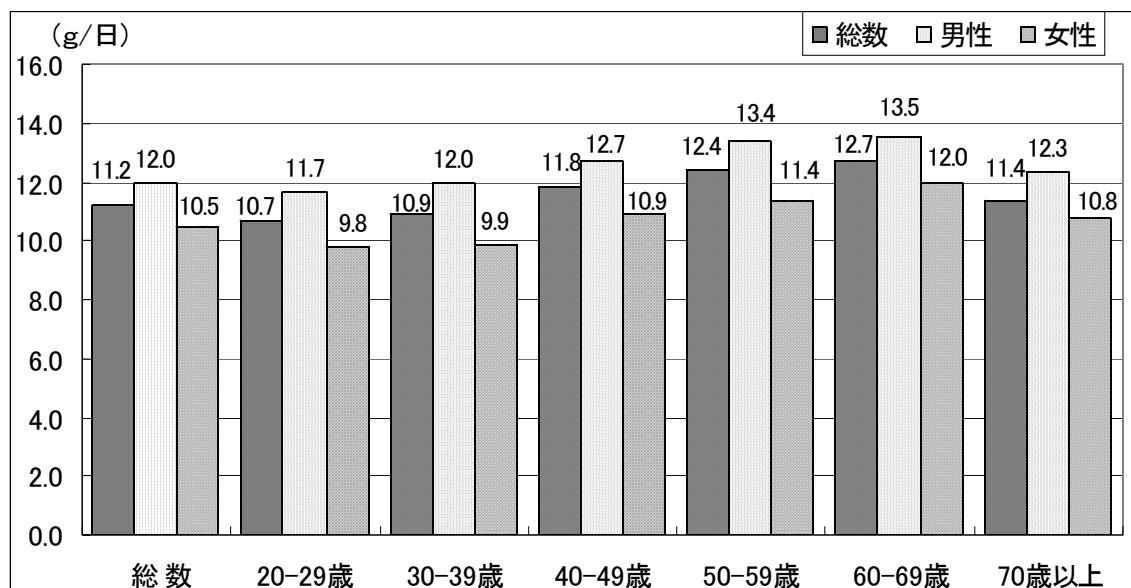
食塩摂取量は、全体の平均で11.2gであり、平成7年以降年々減少している。年齢階級別にみると、男女とも年齢とともに摂取量が増加し、60歳代で男性13.5g、女性12.0gと最も高かった。

図17-1 食塩摂取量（年次推移）



注) 平成12年までは四訂日本食品標準成分表、
平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

図17-2 食塩摂取量（性・年齢階級別）



$$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 / 1,000$$

(参考)「健康日本21」の目標値 (2010年)
食塩摂取量 成人10g未満

2. エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取割合は、20～30歳代男性と20～40歳代女性で、適正比率である25%を超えていた。

図 18-1 エネルギーの栄養素別摂取構成比（年次推移 総数）

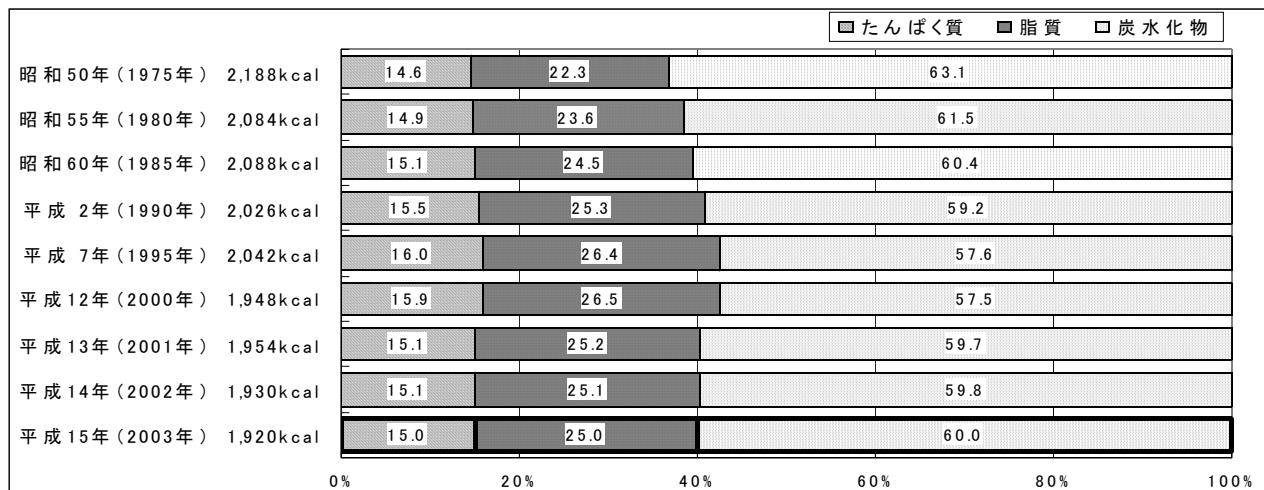
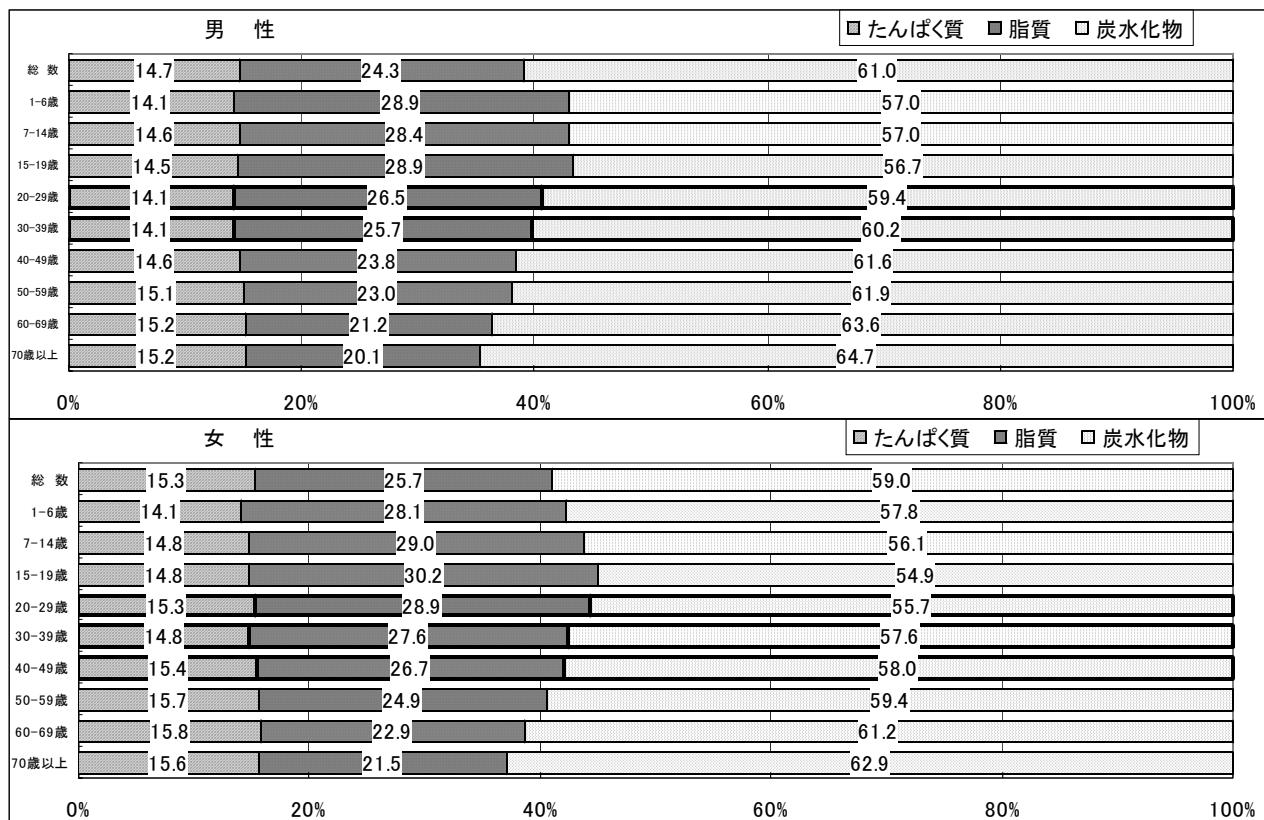


図 18-2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（平成15年結果 性・年齢階級別）



(参考)

- ・ 第6次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準－
脂肪エネルギー比率 1~17歳 25~30% 18歳以上 20~25%
- ・「健康日本21」の目標値 (2010年)
脂肪エネルギー比率 20~40歳代 25%以下

3. 補助食品等からのビタミン・ミネラルの摂取状況

20歳以上で、補助食品等からビタミン・ミネラルを摂取している者の割合を栄養素別にみると、最も多いビタミンB₁で5.3%。

食生活や栄養素摂取の多様化に対応するため、平成15年国民健康・栄養調査から、調査対象としている栄養素のうち、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム及び鉄については、補助食品等からの摂取量^{※)}についても新たに把握した。

20歳以上で、補助食品等からビタミン・ミネラルを摂取している者の割合を栄養素別にみると、最も多いビタミンB₁で5.3%、ビタミンB₂及びビタミンB₆で5.2%、ビタミンCで4.1%、カルシウムで2.9%、ビタミンEで2.8%、鉄で1.3%であった。

また、補助食品等を「摂取している者」と「摂取していない者」別の通常の食品からの摂取量は、ほぼ同量であった。補助食品等を摂取している者をみると、その内訳は補助食品からの摂取が多く、ミネラルについては強化食品からの摂取も多かった。

表1 補助食品等の摂取の有無別、ビタミン・ミネラルの摂取状況（20歳以上）

ビタミンB ₁	単位	総 数			ビタミンB ₂	単位	総 数		
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)
人数	人	8,488	476	5.3	人数	人	8,496	460	5.2
エネルギー	kcal	1,930	2,068		エネルギー	kcal	1,931	2,051	
ビタミンB ₁	mg	0.83	14.26		ビタミンB ₂	mg	1.17	14.73	
ビタミンB ₁ (通常の食品)	mg	0.83	0.91		ビタミンB ₂ (通常の食品)	mg	1.17	1.30	
ビタミンB ₁ (強化食品)	mg	-	0.26		ビタミンB ₂ (強化食品)	mg	-	0.15	
ビタミンB ₁ (補助食品)	mg	-	13.09		ビタミンB ₂ (補助食品)	mg	-	13.28	
ビタミンB ₆	単位	総 数			ビタミンC	単位	総 数		
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)
人数	人	8,500	464	5.2	人数	人	8,600	364	4.1
エネルギー	kcal	1,931	2,049		エネルギー	kcal	1,934	2,015	
ビタミンB ₆	mg	1.19	16.96		ビタミンC	mg	105	694	
ビタミンB ₆ (通常の食品)	mg	1.19	1.27		ビタミンC(通常の食品)	mg	105	122	
ビタミンB ₆ (強化食品)	mg	-	0.27		ビタミンC(強化食品)	mg	-	56	
ビタミンB ₆ (補助食品)	mg	-	15.42		ビタミンC(補助食品)	mg	-	516	
ビタミンE	単位	総 数					総 数		
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)
人数	人	8,712	252	2.8					
エネルギー	kcal	1,935	2,022						
ビタミンE	mg α-TE	8.3	105.1						
ビタミンE(通常の食品)	mg α-TE	8.3	9.6						
ビタミンE(強化食品)	mg α-TE	-	0.3						
ビタミンE(補助食品)	mg α-TE	-	95.1						
カルシウム	単位	総 数			鉄	単位	総 数		
		補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)			補助食品等 摂取なし (通常の食品のみ)	補助食品等 摂取あり	(%)
人数	人	8,707	257	2.9	人数	人	8,851	113	1.3
エネルギー	kcal	1,937	1,930		エネルギー	kcal	1,937	1,990	
カルシウム	mg	518	907		鉄	mg	8.4	21.6	
カルシウム(通常の食品)	mg	518	641		鉄(通常の食品)	mg	8.4	8.5	
カルシウム(強化食品)	mg	-	103		鉄(強化食品)	mg	-	2.6	
カルシウム(補助食品)	mg	-	163		鉄(補助食品)	mg	-	10.7	

図 19-1 ビタミンB₁ 摂取量

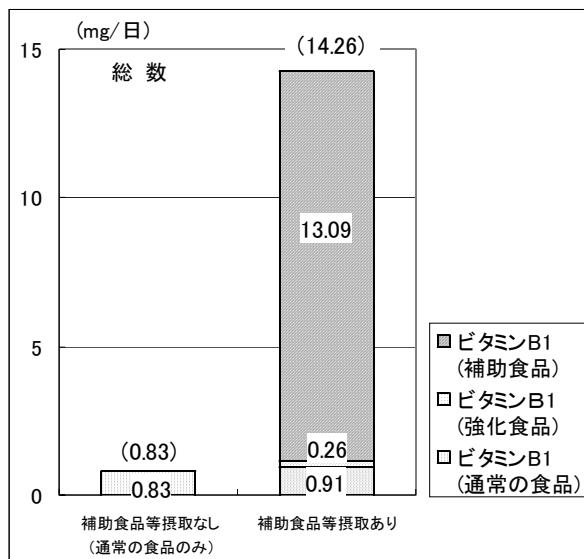


図 19-2 ビタミンB₂ 摂取量

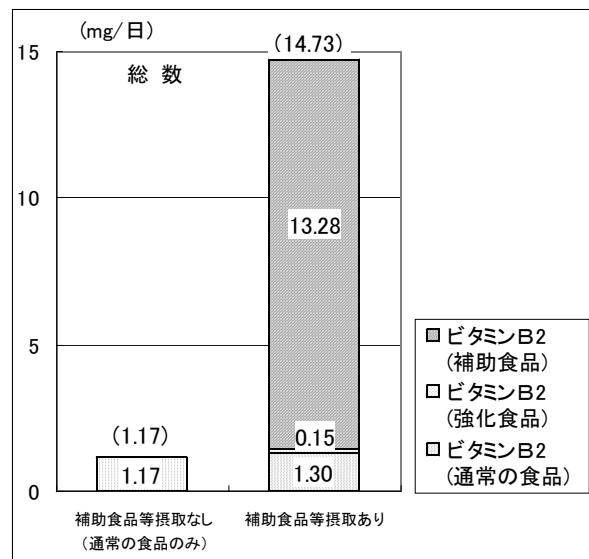


図 19-3 カルシウム摂取量

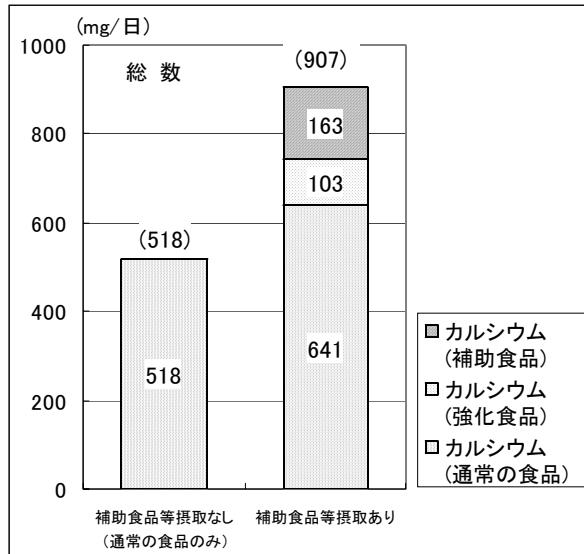
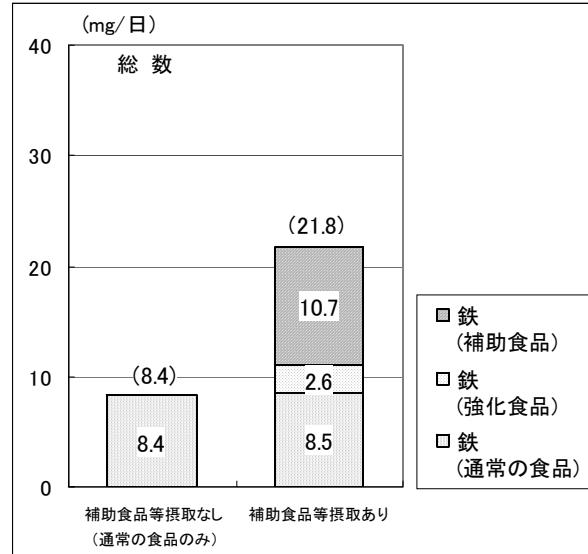


図 19-4 鉄摂取量



※) 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取量及び
通常の食品に強化されている部分からの摂取量

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

() 内は、各栄養素の摂取量合計。

4. 食品群別摂取量

(1) 野菜摂取量

野菜摂取量は、年齢とともに増加していたが、最も多い60歳代においても、平均で339.3g。

野菜類の摂取量は、全体の平均で277.5gであった。若年ほどその摂取量は少なく、年齢とともに増加していたが、最も多い60歳代においても平均で339.3gであった。

図20-1 野菜摂取量（総数）

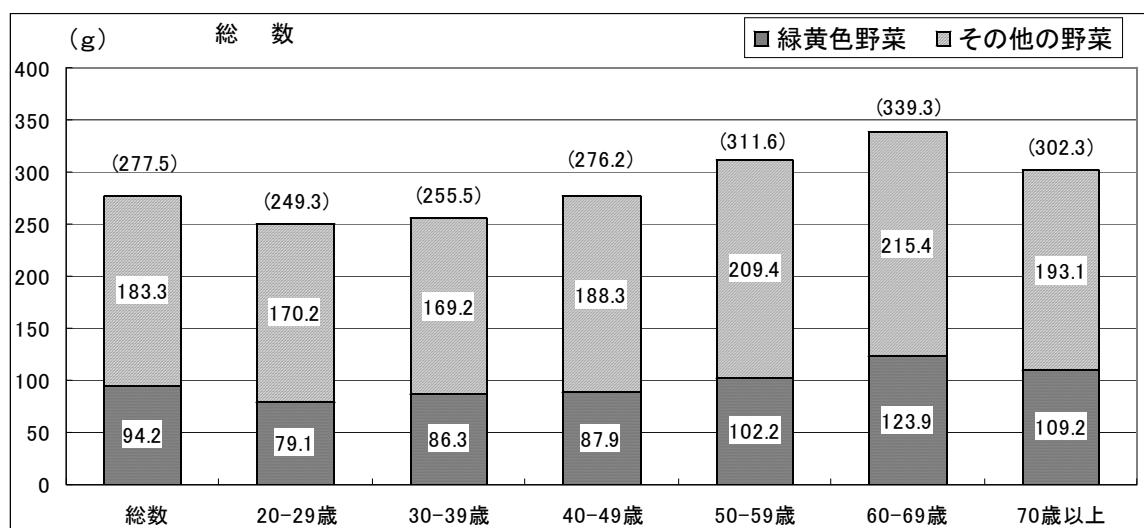
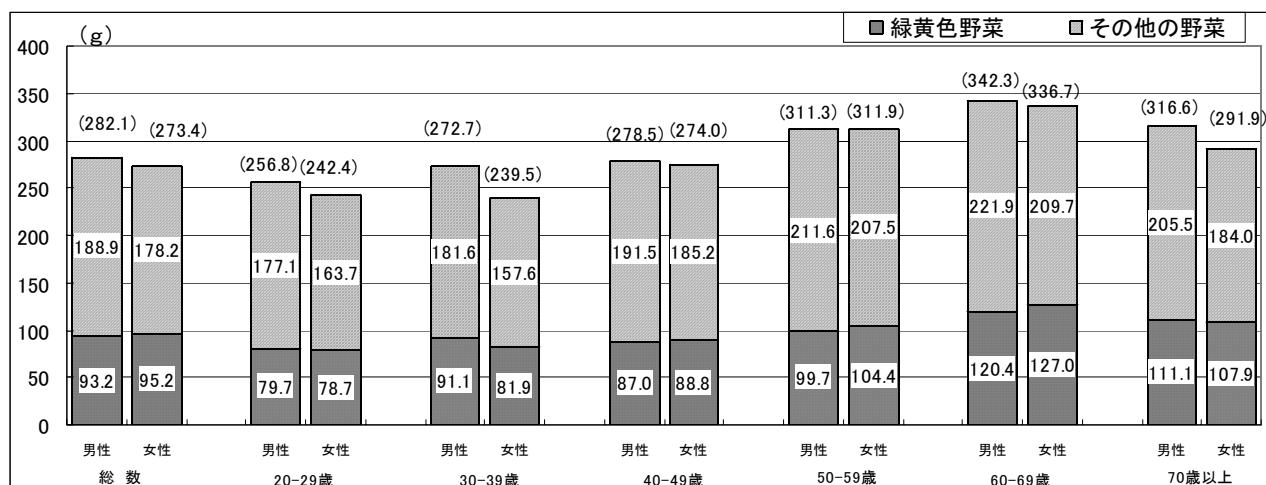


図20-2 野菜摂取量（性・年齢階級別）



() 内は、「緑黄色野菜」と「他の野菜」摂取量の合計。

なお、数値は四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある。

(参考) 「健康日本21」の目標値 (2010年)
野菜摂取量 成人350g以上
うち緑黄色野菜 成人120g以上

(2) 穀類摂取量

穀類の摂取量は、男性では15～19歳の625gが最も多く、成人では年齢階級が上がるに従って、摂取量は少なくなっていた。女性では60歳代の419.2gが最も多く、20歳代で375.4gと最も少なかった。

(3) 魚介類及び肉類摂取量

魚介類と肉類の摂取量は、男女とも30歳代まで肉類の摂取量が多いが、40歳代からは逆に魚介類の摂取量が多くなっていた。

(4) 果実類摂取量

果実類の摂取量は、男女とも30歳代で最も少なく、総数で1日当たり63.2gであった。

表2－1 年齢階級別 食品群別摂取量（総数）

（単位:g）

	総 数	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
調査人数(総数)	11,105	639	939	563	1,068	1,393	1,331	1,730	1,642	1,800
穀類	462.0	261.5	439.3	517.7	474.2	486.5	488.0	479.4	484.7	444.9
いも類	59.7	39.6	76.6	59.0	53.4	50.7	53.5	60.0	69.7	64.1
砂糖・甘味料類	7.2	4.3	6.2	5.9	6.3	6.3	6.4	8.1	9.0	8.5
豆類	58.1	28.3	50.7	40.2	45.7	46.7	53.6	67.6	78.8	69.6
種実類	2.1	1.1	2.1	1.7	1.4	1.8	1.9	2.6	3.0	2.3
野菜類	277.5	141.7	238.8	243.1	249.3	255.5	276.2	311.6	339.3	302.3
うち緑黄色野菜	94.2	51.8	74.6	79.5	79.1	86.3	87.9	102.2	123.9	109.2
果実類	115.1	124.1	118.3	101.3	73.7	63.2	88.0	128.2	153.8	151.5
きのこ類	15.0	8.2	10.4	13.0	12.9	13.4	16.7	16.5	20.5	15.3
海草類	13.2	7.8	11.5	9.2	9.8	11.4	12.9	14.1	19.3	14.3
魚介類	86.7	38.1	60.6	72.2	71.5	73.3	93.2	105.5	110.9	96.5
肉類	76.9	50.7	87.7	125.1	106.0	96.2	85.8	76.4	57.3	45.0
卵類	36.6	27.0	39.8	52.2	38.4	37.9	42.2	35.5	32.7	32.1
乳類	126.4	221.8	307.8	182.1	100.2	94.8	82.4	94.7	106.2	101.9
油脂類	10.4	8.1	11.8	14.7	12.9	12.5	11.5	10.5	8.6	6.8
菓子類	25.8	32.6	38.0	38.0	26.1	25.0	23.4	23.5	21.9	21.2
嗜好飲料類	592.8	170.1	242.5	427.3	535.4	680.7	745.9	752.4	706.9	572.6
調味料・香辛料類	93.2	38.6	57.0	84.7	98.4	99.6	105.5	109.4	105.6	90.1
補助栄養素・特定保健用食品	11.9	14.7	8.4	10.6	8.8	9.8	10.7	11.9	15.9	13.9

補助栄養素・特定保健用食品：

顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び
特定保健用食品からの摂取量

表2-2 年齢階級別 食品群別摂取量（男性）

(単位:g)

	総数	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
調査人数(総数)	5,263	347	472	272	516	671	643	816	771	755
穀類	536.1	265.6	479.9	625.0	579.8	579.4	571.2	563.3	558.6	513.0
いも類	61.5	38.4	81.1	67.3	58.9	51.6	53.3	57.8	72.7	67.6
砂糖・甘味料類	7.2	4.6	6.2	5.9	6.3	6.6	6.5	7.9	9.2	8.8
豆類	59.8	29.1	51.8	43.2	48.3	48.3	54.9	70.2	82.9	72.1
種実類	2.1	1.1	2.1	1.6	1.0	1.9	1.8	2.3	3.4	2.2
野菜類	282.1	141.6	242.1	257.0	256.8	272.7	278.5	311.3	342.3	316.6
うち緑黄色野菜	93.2	49.9	74.1	80.3	79.7	91.1	87.0	99.7	120.4	111.1
果実類	102.6	125.7	113.7	104.6	67.5	56.0	68.8	104.3	130.4	148.5
きのこ類	15.2	8.0	9.9	14.0	12.3	14.2	16.4	17.2	21.7	15.5
海草類	13.2	7.3	11.5	9.5	9.9	11.1	13.0	14.3	20.4	14.2
魚介類	95.3	40.5	60.1	82.5	75.2	83.7	104.6	118.6	124.3	108.9
肉類	89.2	50.7	93.3	149.4	122.6	118.4	95.9	89.2	66.1	51.4
卵類	39.7	28.2	42.2	56.4	43.2	39.8	45.5	40.0	35.7	33.9
乳類	126.3	228.4	343.0	221.3	89.6	82.1	65.5	81.0	97.6	104.4
油脂類	11.5	8.4	12.4	16.9	14.2	14.2	12.6	11.7	9.2	7.2
菓子類	22.8	34.4	38.9	37.7	21.1	19.2	17.6	17.2	18.1	21.7
嗜好飲料類	660.8	174.6	259.3	477.7	593.1	772.5	837.0	849.4	795.0	657.2
調味料・香辛料類	103.5	38.4	58.5	91.5	108.5	117.0	121.7	125.7	115.6	98.3
補助栄養素・特定保健用食品	11.2	14.9	11.4	10.1	9.7	8.8	11.6	10.7	10.7	13.9

表2-3 年齢階級別 食品群別摂取量（女性）

(単位:g)

	総数	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
調査人数(総数)	5,842	292	467	291	552	722	688	914	871	1,045
穀類	395.3	256.8	398.2	417.5	375.4	400.3	410.3	404.4	419.2	395.7
いも類	58.1	41.0	72.0	51.3	48.2	49.9	53.6	61.8	67.0	61.5
砂糖・甘味料類	7.2	3.9	6.1	5.9	6.2	6.0	6.3	8.2	8.9	8.3
豆類	56.6	27.4	49.7	37.4	43.2	45.2	52.5	65.3	75.2	67.7
種実類	2.2	1.1	2.1	1.8	1.8	1.8	1.9	2.9	2.7	2.3
野菜類	273.4	141.9	235.5	230.2	242.4	239.5	274.0	311.9	336.7	291.9
うち緑黄色野菜	95.2	54.0	75.1	78.7	78.7	81.9	88.8	104.4	127.0	107.9
果実類	126.3	122.1	122.9	98.2	79.5	69.9	106.0	149.4	174.5	153.6
きのこ類	14.8	8.3	11.0	12.1	13.4	12.7	16.9	15.9	19.4	15.2
海草類	13.1	8.3	11.6	8.9	9.7	11.7	12.8	14.0	18.2	14.4
魚介類	78.9	35.2	61.2	62.7	68.0	63.7	82.5	93.8	99.1	87.6
肉類	65.8	50.7	81.9	102.3	90.5	75.6	76.3	65.0	49.5	40.4
卵類	33.8	25.6	37.3	48.2	33.8	36.1	39.0	31.5	30.0	30.7
乳類	126.4	214.0	272.3	145.4	110.0	106.7	98.1	107.0	113.8	100.1
油脂類	9.4	7.7	11.2	12.6	11.6	11.0	10.5	9.5	8.0	6.5
菓子類	28.5	30.4	37.2	38.2	30.8	30.4	28.9	29.1	25.2	20.8
嗜好飲料類	531.5	164.8	225.6	380.2	481.5	595.3	660.7	665.8	628.9	511.5
調味料・香辛料類	83.9	38.9	55.4	78.3	89.0	83.5	90.3	94.8	96.6	84.1
補助栄養素・特定保健用食品	12.5	14.5	5.3	11.0	8.0	10.7	9.8	13.0	20.4	13.9

補助栄養素・特定保健用食品：

顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び
特定保健用食品からの摂取量

5. 栄養素等摂取量

表3-1 年齢階級別 栄養素等摂取量（総数）

	総 数	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
調査人数(総数)	11,105	639	939	563	1,068	1,393	1,331	1,730	1,642	1,800
エネルギー kcal	1,920	1,302	2,013	2,195	1,933	1,964	1,996	2,013	1,985	1,759
たんぱく質 g	71.5	45.7	73.6	80.0	70.2	70.3	73.8	76.7	76.7	67.4
うち動物性 g	38.3	26.2	41.3	46.7	38.9	37.6	40.1	40.8	39.0	34.2
脂質 g	54.0	42.0	64.8	72.5	60.2	59.0	56.5	54.2	49.3	41.5
うち動物性 g	27.1	22.1	34.0	38.3	30.2	29.3	28.2	26.4	24.1	20.5
炭水化物 g	269.9	182.3	277.7	295.5	262.9	267.7	271.2	280.2	288.9	266.4
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	11.2	6.0	9.7	11.0	10.7	10.9	11.8	12.4	12.7	11.4
カリウム mg	2,365	1,566	2,376	2,285	2,070	2,134	2,296	2,581	2,784	2,483
カルシウム mg	543	475	697	578	468	471	492	550	602	553
カルシウム(通常の食品:再掲) mg	536	472	691	571	460	466	487	543	591	543
カルシウム(強化食品:再掲) mg	3	2	5	5	5	2	1	2	5	3
カルシウム(補助食品:再掲) mg	4	1	1	1	4	3	3	5	6	6
マグネシウム mg	255	156	244	242	226	238	256	282	300	262
リン mg	1,022	719	1,111	1,122	961	979	1,026	1,084	1,107	981
鉄 mg	8.4	4.8	9.1	8.3	7.5	7.7	8.6	8.9	9.6	8.5
鉄(通常の食品:再掲) mg	8.1	4.7	7.3	7.8	7.4	7.5	8.0	8.8	9.5	8.5
鉄(強化食品:再掲) mg	0.2	0.0	1.7	0.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.0	0.2	0.1	0.1	0.2	0.5	0.1	0.0	0.0
亜鉛 mg	8.4	5.5	8.9	9.8	8.5	8.3	8.5	8.7	8.7	7.8
銅 mg	1.21	0.72	1.14	1.24	1.14	1.15	1.21	1.31	1.38	1.23
ビタミンA(レチノール当量) μgRE	922	658	975	916	802	837	856	953	1,082	997
ビタミンD μg	8.3	4.0	6.1	7.7	6.8	6.8	8.9	9.8	10.5	9.3
ビタミンE(α-トコフェロール当量) mg α-TE	10.4	5.6	8.2	9.2	9.2	10.1	10.7	11.3	11.6	12.4
ビタミンE(通常の食品:再掲) mg α-TE	8.2	5.6	8.1	9.2	8.1	8.3	8.4	8.7	8.9	7.8
ビタミンE(強化食品:再掲) mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品:再掲) mg α-TE	2.2	0.0	0.1	0.0	1.0	1.8	2.3	2.5	2.7	4.6
ビタミンK μg	267	140	212	227	225	252	258	303	351	286
ビタミンB1 mg	1.43	0.60	1.04	1.17	1.21	1.20	1.37	1.51	2.06	1.71
ビタミンB1(通常の食品:再掲) mg	0.85	0.60	0.99	0.99	0.84	0.83	0.86	0.88	0.87	0.76
ビタミンB1(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01
ビタミンB1(補助食品:再掲) mg	0.57	0.00	0.04	0.18	0.35	0.36	0.49	0.63	1.18	0.93
ビタミンB2 mg	1.77	0.89	1.44	1.56	2.31	1.47	1.51	1.68	1.56	2.71
ビタミンB2(通常の食品:再掲) mg	1.18	0.88	1.35	1.33	1.11	1.11	1.17	1.23	1.28	1.15
ビタミンB2(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01
ビタミンB2(補助食品:再掲) mg	0.58	0.01	0.08	0.23	1.19	0.36	0.33	0.44	0.27	1.55
ナイアシン mgNE	14.8	7.6	12.2	14.5	14.1	15.1	16.1	17.0	16.7	14.1
ビタミンB6 mg	1.84	0.72	1.33	1.32	1.44	1.69	1.79	2.03	2.50	2.28
ビタミンB6(通常の食品:再掲) mg	1.16	0.70	1.09	1.13	1.06	1.08	1.16	1.28	1.34	1.18
ビタミンB6(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.01	0.03
ビタミンB6(補助食品:再掲) mg	0.67	0.02	0.23	0.18	0.37	0.60	0.61	0.75	1.15	1.07
ビタミンB12 μg	7.5	4.4	6.2	7.3	6.7	6.5	7.3	8.4	9.2	8.0
葉酸 μg	310	172	264	283	265	278	303	343	383	347
パントテン酸 mg	5.57	4.16	6.23	6.25	5.30	5.37	5.48	5.79	6.00	5.31
ビタミンC mg	120	63	90	88	103	101	111	138	157	147
ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	100	60	84	84	74	75	90	116	136	125
ビタミンC(強化食品:再掲) mg	2	1	4	1	7	1	1	1	3	2
ビタミンC(補助食品:再掲) mg	17	2	2	3	23	24	20	21	18	21
コレステロール mg	331	234	362	436	347	336	362	339	312	286
食物繊維総量 g	14.3	8.4	13.7	13.1	12.4	12.8	13.6	15.7	17.5	15.5
うち水溶性 g	3.4	2.1	3.4	3.2	3.0	3.1	3.2	3.6	4.0	3.5
うち不溶性 g	10.9	6.3	10.2	9.9	9.4	9.8	10.5	12.0	13.5	12.0
脂肪エネルギー比率 %	25.0	28.6	28.7	29.6	27.8	26.7	25.3	24.0	22.1	20.9

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表3－2 年齢階級別 栄養素等摂取量（男性）

	総数	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
調査人数(総数)	5,263	347	472	272	516	671	643	816	771	755
エネルギー kcal	2,138	1,337	2,148	2,533	2,200	2,239	2,213	2,249	2,201	1,975
たんぱく質 g	78.0	47.0	77.9	91.2	77.1	78.5	79.6	83.9	83.4	74.3
うち動物性 g	42.2	27.0	43.6	53.9	42.5	42.6	43.7	45.6	42.9	37.9
脂質 g	58.2	43.6	68.2	81.8	65.6	65.0	59.3	57.8	52.5	44.7
うち動物性 g	29.7	22.6	35.5	43.6	33.3	33.0	30.2	29.1	26.3	22.6
炭水化物 g	297.8	186.2	298.6	345.3	304.6	304.8	297.8	306.0	312.9	296.2
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	12.0	6.1	10.0	12.1	11.7	12.0	12.7	13.4	13.5	12.3
カリウム mg	2,454	1,590	2,490	2,559	2,175	2,269	2,343	2,630	2,864	2,631
カルシウム mg	555	483	744	642	479	477	487	548	600	580
カルシウム(通常の食品:再掲) mg	550	481	740	635	474	473	485	544	595	572
カルシウム(強化食品:再掲) mg	2	1	3	5	3	2	0	1	2	5
カルシウム(補助食品:再掲) mg	2	0	1	2	2	2	2	3	2	3
マグネシウム mg	270	158	255	269	242	258	270	297	317	283
リン mg	1,100	735	1,176	1,274	1,039	1,070	1,090	1,170	1,186	1,072
鉄 mg	8.9	4.9	11.3	9.4	8.1	8.1	8.4	9.1	9.9	9.1
鉄(通常の食品:再掲) mg	8.4	4.9	7.6	8.5	8.0	8.0	8.4	9.1	9.9	9.1
鉄(強化食品:再掲) mg	0.4	0.0	3.4	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲) mg	0.1	0.0	0.3	0.2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛 mg	9.2	5.6	9.5	11.4	9.7	9.5	9.3	9.6	9.5	8.6
銅 mg	1.30	0.73	1.20	1.40	1.27	1.28	1.30	1.41	1.47	1.34
ビタミンA(レチノール当量) μgRE	930	677	1,004	980	818	871	842	957	1,056	1,027
ビタミンD μg	8.9	4.4	6.1	8.2	6.7	7.5	9.4	10.8	11.5	10.3
ビタミンE(α-トコフェロール当量) mg α-TE	10.0	5.8	8.6	10.1	9.2	10.4	9.4	10.2	11.0	12.2
ビタミンE(通常の食品:再掲) mg α-TE	8.6	5.8	8.4	10.0	8.6	8.9	8.7	8.9	9.1	8.3
ビタミンE(強化食品:再掲) mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品:再掲) mg α-TE	1.4	0.0	0.2	0.0	0.6	1.4	0.7	1.3	1.9	3.9
ビタミンK μg	269	140	210	240	229	263	260	298	356	297
ビタミンB1 mg	1.44	0.60	1.12	1.22	1.19	1.30	1.43	1.55	2.13	1.60
ビタミンB1(通常の食品:再掲) mg	0.91	0.60	1.05	1.14	0.92	0.92	0.91	0.95	0.92	0.82
ビタミンB1(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.02	0.01	0.00	0.01
ビタミンB1(補助食品:再掲) mg	0.52	0.00	0.07	0.09	0.25	0.36	0.50	0.60	1.20	0.78
ビタミンB2 mg	1.67	0.91	1.60	1.57	1.33	1.52	1.44	1.53	1.57	2.91
ビタミンB2(通常の食品:再掲) mg	1.25	0.91	1.45	1.50	1.18	1.18	1.22	1.28	1.33	1.23
ビタミンB2(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.00
ビタミンB2(補助食品:再掲) mg	0.41	0.01	0.15	0.07	0.13	0.33	0.21	0.25	0.24	1.68
ナイアシン mgNE	16.3	7.8	12.6	16.5	15.4	17.3	17.7	18.9	18.5	15.8
ビタミンB6 mg	1.79	0.73	1.59	1.36	1.53	1.64	1.71	1.81	2.58	2.10
ビタミンB6(通常の食品:再掲) mg	1.25	0.71	1.14	1.28	1.15	1.21	1.26	1.38	1.45	1.31
ビタミンB6(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01
ビタミンB6(補助食品:再掲) mg	0.53	0.02	0.45	0.08	0.37	0.42	0.44	0.42	1.13	0.78
ビタミンB12 μg	8.2	4.8	6.4	8.4	7.3	7.4	8.1	9.3	10.0	9.1
葉酸 μg	316	175	273	303	273	294	306	342	388	366
パントテン酸 mg	5.96	4.25	6.64	7.16	5.72	5.83	5.79	6.13	6.37	5.75
ビタミンC mg	109	62	89	88	98	94	100	117	135	143
ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	95	59	84	85	71	75	83	106	125	127
ビタミンC(強化食品:再掲) mg	2	0	3	0	13	1	0	0	0	2
ビタミンC(補助食品:再掲) mg	11	3	2	3	14	18	17	10	10	14
コレステロール mg	360	245	383	490	380	364	388	377	341	311
食物繊維総量 g	14.5	8.5	14.1	14.1	12.9	13.2	13.6	15.5	17.5	16.3
うち水溶性 g	3.4	2.1	3.5	3.4	3.1	3.1	3.1	3.6	4.0	3.7
うち不溶性 g	11.1	6.4	10.5	10.7	9.8	10.1	10.5	11.9	13.5	12.6
脂肪エネルギー比率 %	24.3	28.9	28.4	28.9	26.5	25.7	23.8	23.0	21.2	20.1

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表3－3 年齢階級別 栄養素等摂取量（女性）

	総 数	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
調査人数(総数)	5,842	292	467	291	552	722	688	914	871	1,045
エネルギー kcal	1,724	1,261	1,877	1,878	1,683	1,708	1,793	1,803	1,795	1,602
たんぱく質 g	65.7	44.2	69.3	69.5	63.8	62.7	68.3	70.3	70.7	62.4
うち動物性 g	34.8	25.3	39.1	40.0	35.5	32.9	36.8	36.5	35.5	31.4
脂質 g	50.2	40.2	61.4	63.9	55.1	53.4	54.0	51.0	46.5	39.1
うち動物性 g	24.7	21.4	32.4	33.3	27.4	25.9	26.4	24.1	22.1	18.9
炭水化物 g	244.7	177.8	256.5	249.0	223.9	233.3	246.3	257.1	267.8	244.9
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	10.5	5.8	9.3	10.0	9.8	9.9	10.9	11.4	12.0	10.8
カリウム mg	2,285	1,538	2,261	2,029	1,973	2,008	2,252	2,538	2,714	2,375
カルシウム mg	532	465	650	518	457	465	497	551	604	534
カルシウム(通常の食品:再掲) mg	522	461	642	511	446	459	490	542	588	522
カルシウム(強化食品:再掲) mg	4	2	8	5	6	2	2	2	7	3
カルシウム(補助食品:再掲) mg	6	2	0	1	5	4	4	7	8	9
マグネシウム mg	242	154	232	217	211	219	244	269	285	248
リン mg	952	701	1,045	981	887	895	966	1,008	1,038	916
鉄 mg	7.9	4.6	6.9	7.3	7.0	7.3	8.9	8.7	9.3	8.1
鉄(通常の食品:再掲) mg	7.7	4.6	6.9	7.2	6.9	7.0	7.7	8.6	9.2	8.0
鉄(強化食品:再掲) mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
鉄(補助食品:再掲) mg	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.9	0.1	0.1	0.0
亜鉛 mg	7.6	5.3	8.4	8.3	7.5	7.3	7.8	7.9	8.0	7.2
銅 mg	1.12	0.70	1.07	1.10	1.01	1.03	1.12	1.22	1.31	1.15
ビタミンA(レチノール当量) μgRE	914	636	945	857	787	805	869	950	1,105	976
ビタミンD μg	7.8	3.5	6.1	7.2	6.9	6.2	8.4	9.0	9.6	8.6
ビタミンE(α-トコフェロール当量) mg α-TE	10.8	5.3	7.9	8.3	9.1	9.9	12.1	12.2	12.2	12.6
ビタミンE(通常の食品:再掲) mg α-TE	7.9	5.3	7.9	8.3	7.6	7.7	8.2	8.5	8.7	7.4
ビタミンE(強化食品:再掲) mg α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(補助食品:再掲) mg α-TE	2.9	0.0	0.0	0.0	1.5	2.2	3.9	3.7	3.4	5.2
ビタミンK μg	265	140	213	216	221	242	256	308	347	278
ビタミンB1 mg	1.42	0.59	0.95	1.11	1.24	1.11	1.33	1.48	2.00	1.78
ビタミンB1(通常の食品:再掲) mg	0.79	0.59	0.93	0.85	0.76	0.75	0.80	0.83	0.83	0.72
ビタミンB1(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	0.02	0.02
ビタミンB1(補助食品:再掲) mg	0.62	0.00	0.02	0.26	0.45	0.36	0.49	0.65	1.16	1.04
ビタミンB2 mg	1.86	0.87	1.27	1.56	3.23	1.43	1.56	1.81	1.54	2.57
ビタミンB2(通常の食品:再掲) mg	1.12	0.86	1.25	1.18	1.04	1.04	1.12	1.19	1.23	1.09
ビタミンB2(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.02
ビタミンB2(補助食品:再掲) mg	0.73	0.01	0.01	0.38	2.19	0.39	0.44	0.62	0.30	1.46
ナイアシン mgNE	13.5	7.3	11.8	12.7	12.9	13.1	14.6	15.4	15.1	12.9
ビタミンB6 mg	1.89	0.71	1.07	1.28	1.36	1.72	1.86	2.23	2.43	2.42
ビタミンB6(通常の食品:再掲) mg	1.07	0.69	1.05	1.00	0.99	0.95	1.07	1.18	1.24	1.09
ビタミンB6(強化食品:再掲) mg	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01	0.05
ビタミンB6(補助食品:再掲) mg	0.80	0.02	0.01	0.28	0.36	0.77	0.78	1.04	1.18	1.28
ビタミンB12 μg	6.8	3.9	6.1	6.3	6.1	5.7	6.6	7.7	8.5	7.2
葉酸 μg	304	167	255	264	258	263	301	343	378	333
パントテン酸 mg	5.22	4.04	5.82	5.40	4.92	4.94	5.19	5.49	5.67	5.00
ビタミンC mg	130	64	90	88	108	107	121	156	176	150
ビタミンC(通常の食品:再掲) mg	105	60	83	83	77	75	97	125	146	123
ビタミンC(強化食品:再掲) mg	2	2	4	1	1	2	2	2	6	2
ビタミンC(補助食品:再掲) mg	23	1	3	4	31	30	23	30	25	26
コレステロール mg	304	222	340	385	317	311	337	306	286	268
食物繊維総量 g	14.1	8.4	13.3	12.2	12.0	12.5	13.7	15.9	17.4	14.9
うち水溶性 g	3.3	2.1	3.3	2.9	2.9	3.0	3.2	3.7	4.0	3.4
うち不溶性 g	10.8	6.3	9.9	9.3	9.1	9.5	10.5	12.2	13.4	11.5
脂肪エネルギー比率 %	25.7	28.1	29.0	30.2	28.9	27.6	26.7	24.9	22.9	21.5

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品：通常の食品に強化されている部分からの摂取

(例：カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取