

平成20年国民健康・栄養調査結果の概要について

国民健康・栄養調査について

目的:健康増進法(平成14年法律第103号)に基づき、国民の身体の状況、栄養摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ること

調査客体:平成20年国民生活基礎調査により設定された単位区から無作為抽出した300単位区内の世帯及び当該世帯の1歳以上の世帯員

調査時期:平成20年11月

調査項目:[身体状況調査]

身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、歩数、問診(服薬状況、運動)

[栄養摂取状況調査]

食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食、外食等)

[生活習慣調査]

食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般

※平成20年の重点項目 「体型」、「身体活動・運動」、「たばこ」

(結果の概要については、第1部を「重点項目」、第2部を「基本項目」として整理)

調査結果のポイント

(1) 体型について

—平成12年以降、男性では、肥満者の割合の増加傾向が鈍化、女性では、肥満者の割合が減少。一方、若い女性のやせの者の割合は横ばい—

・肥満者の割合は、平成12年以降の年次推移をみると、男性の20～60歳代では肥満者の割合の増加傾向がそれ以前の5年間に比べ鈍化している。また、女性の40～60歳代では、肥満者の割合が減少している。一方、やせの者の割合は、20歳代の女性では、横ばいの状況にある。

・性・年齢階級別にみると、20～30歳代女性では、実測によるBMIも理想とするBMIも他の年齢階級より低い。

・肥満者の男性では29.8%が体重を減らそうとしていない。一方で、やせの女性では12.6%が体重を減らそうとしている。

(2) 身体活動・運動について

—運動習慣のある者の割合は、3割にとどまっているものの、平成15年に比べ、運動習慣のある者や意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は増加—

- ・運動習慣のある者の割合は、男性33.3%、女性27.5%であり、平成15年以降男女とも増加している。
- ・意識的に身体を動かすなど運動を行う者の割合は、男女とも増加している。
- ・日常生活の中で積極的に外出する者の割合は、男性の40歳代及び70歳以上、女性の70歳以上では増加している一方、外出することがほとんどない者の割合は、70歳以上では男性10.8%、女性13.5%と他の年齢階級に比べ多い。

(3) たばこについて

—平成15年と比べ、男女とも喫煙率が減少。やめたいと思う者が男性で増加—

- ・現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性36.8%、女性9.1%であり、男女とも減少している。
- ・現在習慣的に喫煙している者のうち、やめたいと思う者の割合は、男性で増加している。
- ・現在習慣的に喫煙している者で1日21本以上吸う者は、平成15年に比べ男性では減少している。

(抜 粋)

照 会 先 :	健康局総務課生活習慣病対策室
担 当 :	栄養調査係
電 話 :	03-5253-1111(内線2343, 2345)

平成20年 国民健康・栄養調査結果の概要

厚生労働省
健康局総務課生活習慣病対策室

I 調査の概要

1. 調査の目的

この調査は、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づき、国民の身体の状況、栄養素等摂取量及び生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

2. 調査対象及び客体

調査の対象は、平成20年国民生活基礎調査において設定された調査地区内の世帯の世帯員で、平成20年11月1日現在で満1歳以上の者とした。調査の客体は、平成20年国民生活基礎調査において設定された調査地区から、層化無作為抽出した300単位区内の世帯及び世帯員とした。

調査実施世帯数は、3,838世帯であり、集計客体数は下記のとおりである。

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
身体状況調査	7,998	378	575	275	557	909	877	1,241	1,483	1,703
血液検査	4,451	-	-	-	245	516	502	794	1,108	1,286
栄養摂取状況調査	9,129	421	704	360	703	1,044	1,037	1,368	1,615	1,877
生活習慣調査	8,557	-	-	386	779	1,113	1,127	1,483	1,696	1,973

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
身体状況調査	3,651	190	292	142	263	398	396	549	682	739
血液検査	1,819	-	-	-	101	178	185	292	485	578
栄養摂取状況調査	4,269	204	367	190	337	476	498	614	755	828
生活習慣調査	3,940	-	-	202	381	502	531	674	790	860

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
身体状況調査	4,347	188	283	133	294	511	481	692	801	964
血液検査	2,632	-	-	-	144	338	317	502	623	708
栄養摂取状況調査	4,860	217	337	170	366	568	539	754	860	1,049
生活習慣調査	4,617	-	-	184	398	611	596	809	906	1,113

3. 調査項目

1) 身体状況調査票

- ア. 身長、体重 (満1歳以上)
- イ. 腹囲 (満6歳以上)
- ウ. 血圧 (満15歳以上)
- エ. 血液検査 (満20歳以上)
- オ. 1日の運動量(歩数) (満15歳以上)
- カ. 問診(服薬状況、運動) (満20歳以上)

2) 栄養摂取状況調査票 (満1歳以上)

世帯員各々の食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況(欠食・外食等)

3) 生活習慣調査票 (満15歳以上)

食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握した。特に平成20年調査では、「体型」、「身体活動・運動」、「たばこ」について重点項目として把握した。

4. 調査時期

- 1) 身体状況調査：平成20年11月
- 2) 栄養摂取状況調査：平成20年11月の特定の1日(日曜日及び祝日は除く)
- 3) 生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同日

5. 調査方法

- 1) 身体状況調査：調査対象者を会場に集めて、調査員である医師、管理栄養士、保健師等が調査項目の計測及び問診を実施した。
- 2) 栄養摂取状況調査：世帯毎に調査対象者が摂取した食品を秤量記録することにより実施し、調査員である管理栄養士等が調査票の説明、回収及び確認を行った。
- 3) 生活習慣調査：留め置き法による自記式質問紙調査を実施した。

6. 調査系統

調査系統は次のとおりである。

厚生労働省一都道府県・保健所設置市・特別区一保健所一国民健康・栄養調査員

7. その他

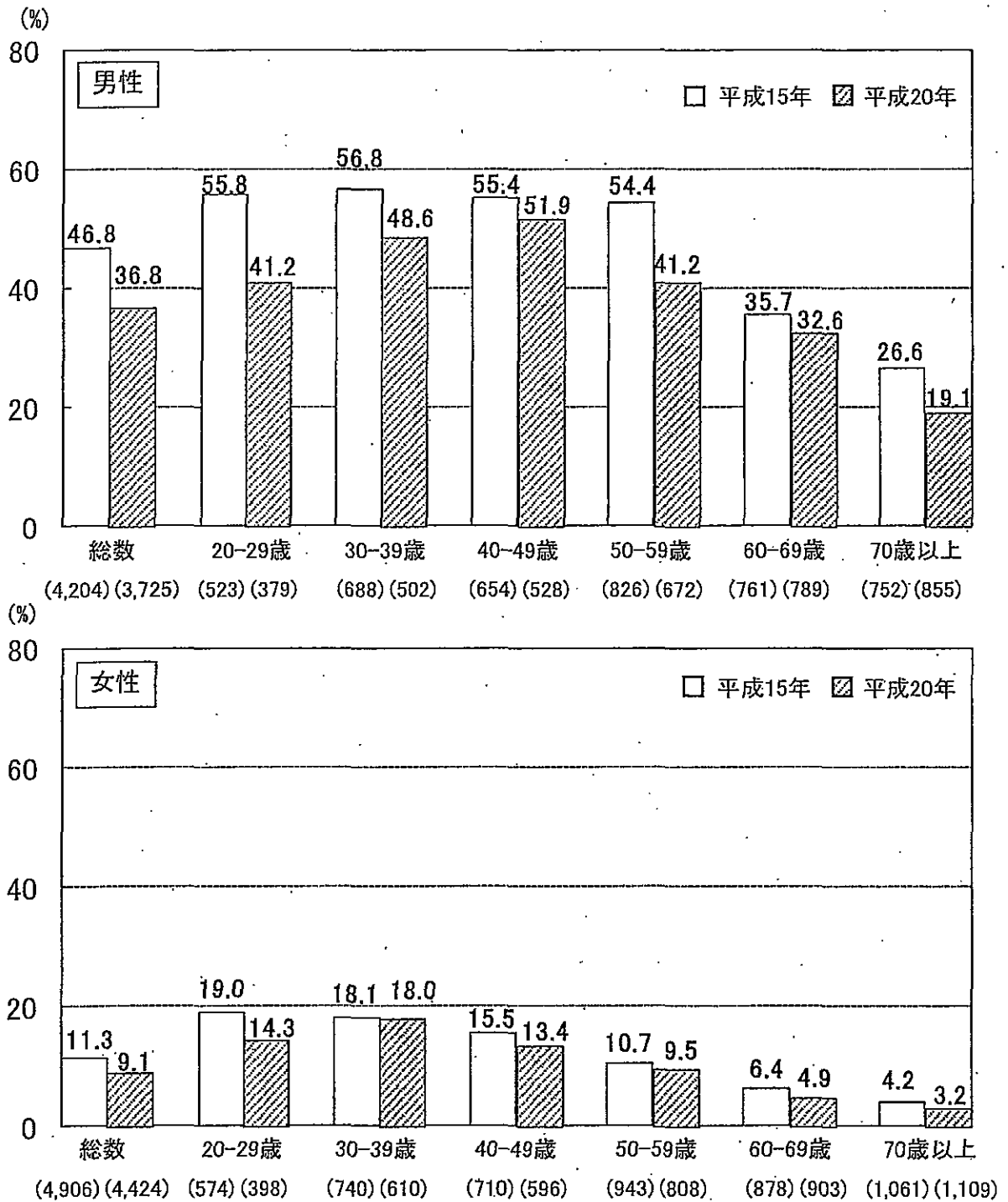
- ・本調査結果は、統計学的な処理に基づき、コメントを記述している。
- ・対象者数については()内で併記した。
- ・本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

第3章 たばこに関する状況

1. 喫煙の状況

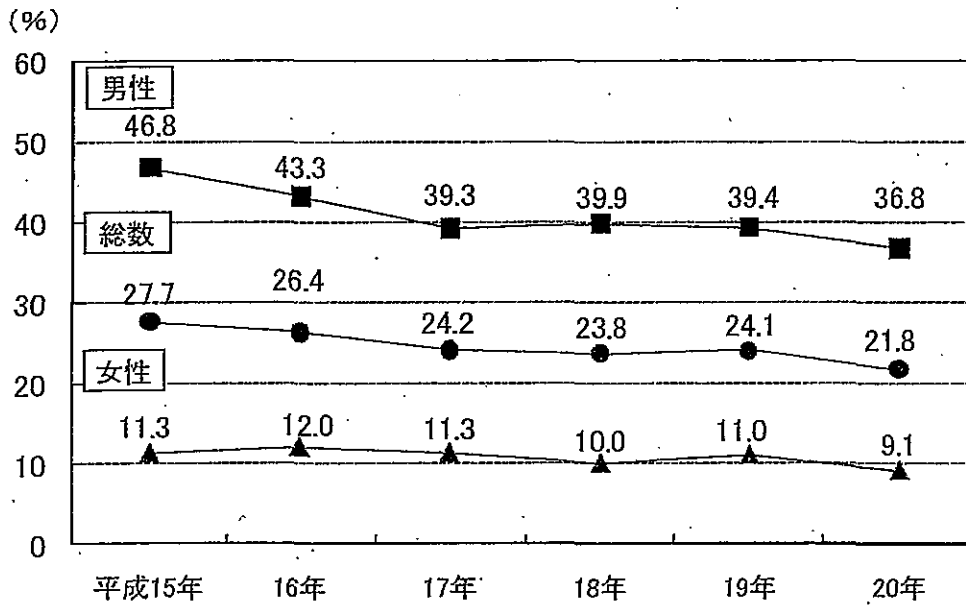
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性36.8%、女性9.1%であり、平成15年以降男女とも減少している。

図10 現在習慣的に喫煙している者の割合（平成15年と20年との比較）



※現在習慣的に喫煙している者：これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

図11 現在習慣的に喫煙している者の割合 (20歳以上) (平成15年~20年の年次推移)



(参考) 表4 現在習慣的に喫煙している者の年次推移 (5歳階級別)

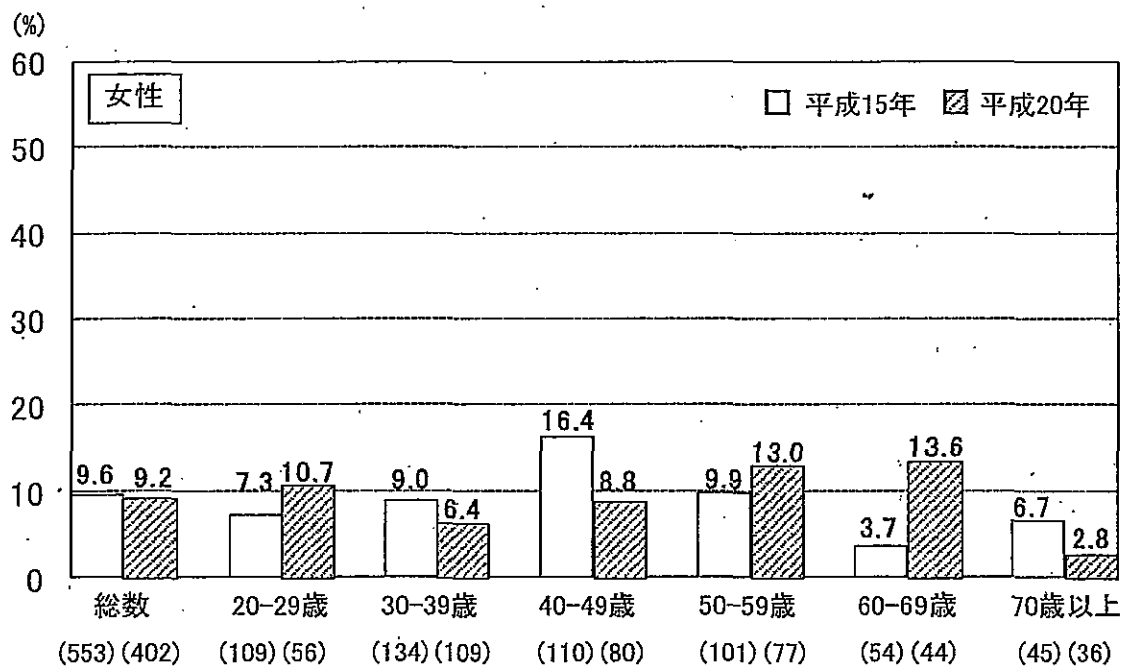
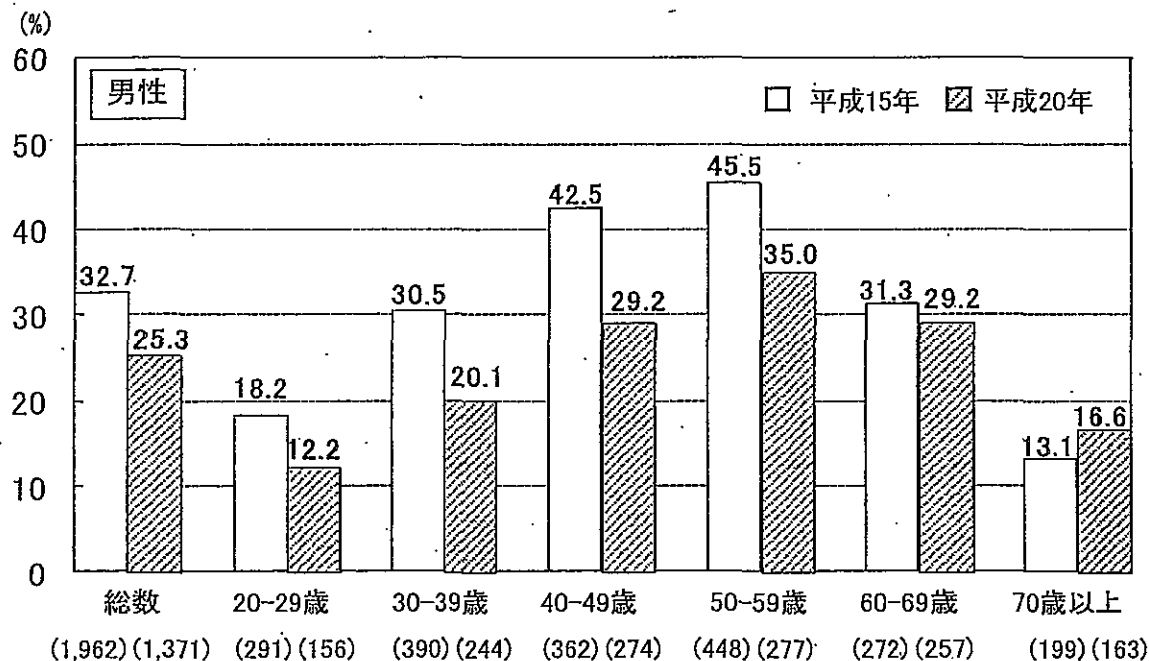
性別	平成15年~17年			平成18年~20年			
	人数(人)	喫煙率 (%)	標準誤差	人数(人)	喫煙率 (%)	標準誤差	
男性	20-24歳	620	46.5	2.17	515	40.4	2.24
	25-29歳	694	57.6	1.93	552	48.2	2.16
	30-34歳	900	55.3	1.72	735	53.5	1.78
	35-39歳	885	57.2	1.70	930	52.0	1.63
	40-44歳	830	50.6	1.78	819	51.8	1.77
	45-49歳	864	50.7	1.79	819	46.5	1.72
	50-54歳	1,051	51.4	1.47	890	46.4	1.71
	55-59歳	1,136	46.1	1.47	1,146	40.9	1.48
	60-64歳	1,070	37.9	1.51	1,084	37.6	1.44
	65-69歳	1,011	30.7	1.46	1,024	28.7	1.47
	70-74歳	922	27.2	1.47	943	21.2	1.34
	75-79歳	592	23.1	1.73	727	19.0	1.37
80歳以上	515	17.9	1.65	622	16.4	1.50	
計	11,090	43.4	0.55	10,806	38.7	0.53	
女性	平成15年~17年			平成18年~20年			
	人数(人)	喫煙率 (%)	標準誤差	人数(人)	喫煙率 (%)	標準誤差	
	20-24歳	687	17.0	1.51	571	13.0	1.43
	25-29歳	779	20.0	1.36	652	19.3	1.52
	30-34歳	999	19.9	1.30	947	17.0	1.25
	35-39歳	973	17.0	1.24	1,045	17.3	1.22
	40-44歳	939	15.8	1.28	959	15.7	1.25
	45-49歳	993	13.9	1.11	869	14.4	1.24
	50-54歳	1,202	14.9	1.05	980	10.3	1.00
	55-59歳	1,264	9.6	0.84	1,367	8.6	0.80
	60-64歳	1,205	8.7	0.81	1,221	7.4	0.77
	65-69歳	1,222	5.4	0.64	1,215	4.9	0.61
70-74歳	1,013	5.0	0.70	1,024	4.0	0.63	
75-79歳	830	3.1	0.62	879	2.4	0.51	
80歳以上	889	2.9	0.56	1,024	3.2	0.53	
計	12,995	11.5	0.34	12,753	10.0	0.32	

※性・年齢階級別について、WHOフォーマットにあわせ、平成15年~17年、平成18年~20年のそれぞれ3年分の結果を足し合わせ、平均化したもの

2. 喫煙本数の状況

現在習慣的に喫煙している者で、1日に21本以上吸う者の割合は、男性25.3%、女性9.2%であり、平成15年に比べ男性では減少している。

図12 現在習慣的に喫煙している者における1日に21本以上吸う者の割合
(平成15年と20年との比較)



3. 喫煙及び受動喫煙の健康影響に関する知識

「たばこを吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合は、平成15年に比べ心臓病、脳卒中、肺気腫、歯周病で増加している。
 また「たばこの煙を吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合は、平成15年に比べ心臓病、妊娠への影響、肺がんで増加している。

図13-1 喫煙の健康影響に関する知識について

「たばこを吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合 (15歳以上)

(%) (平成15年と20年との比較)

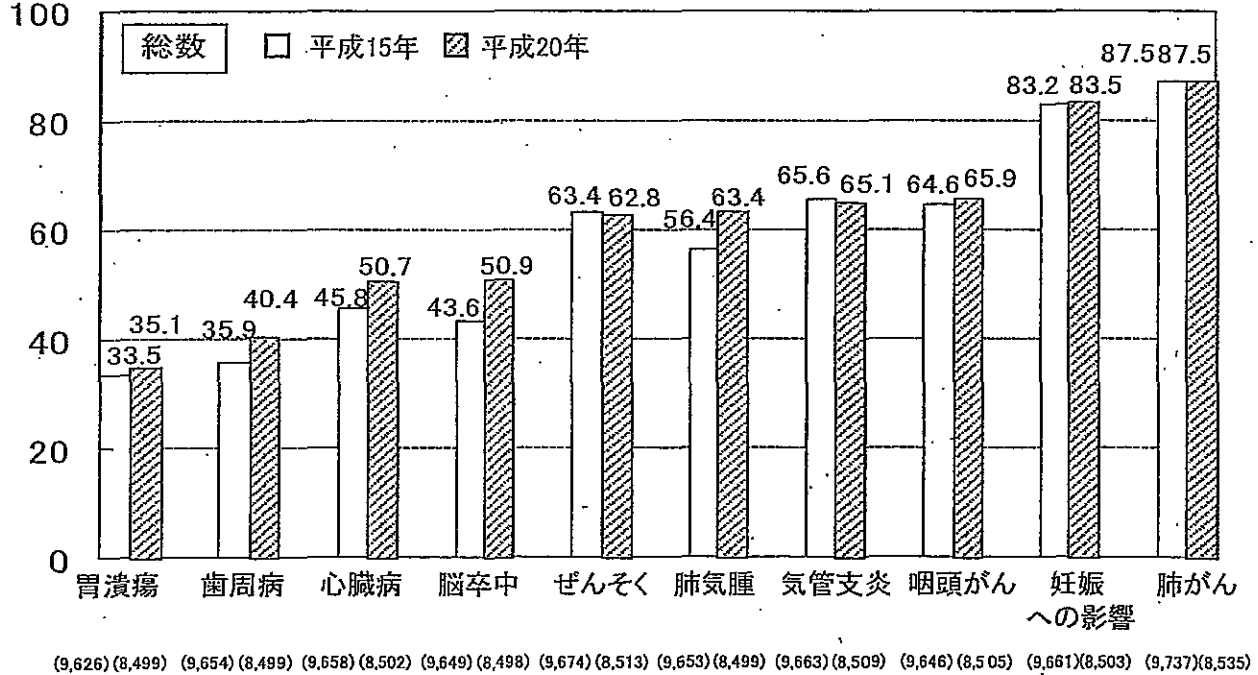
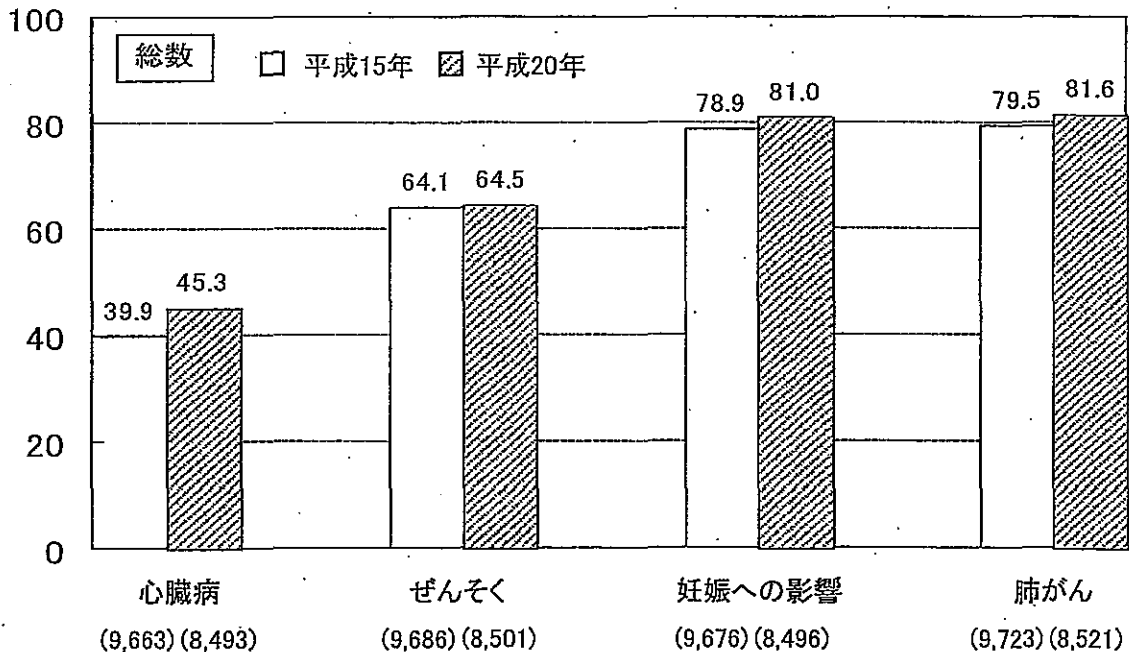


図13-2 受動喫煙の健康影響に関する知識について

「たばこの煙を吸うと病気にかかりやすくなる」と回答した者の割合 (15歳以上)

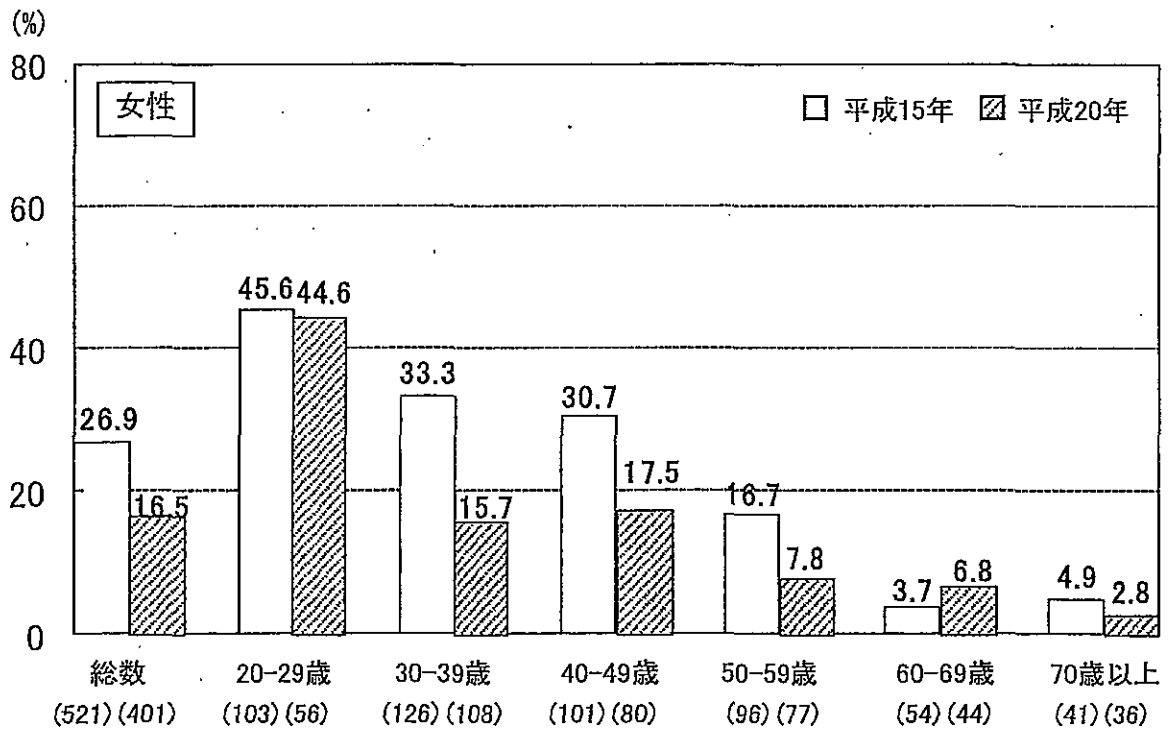
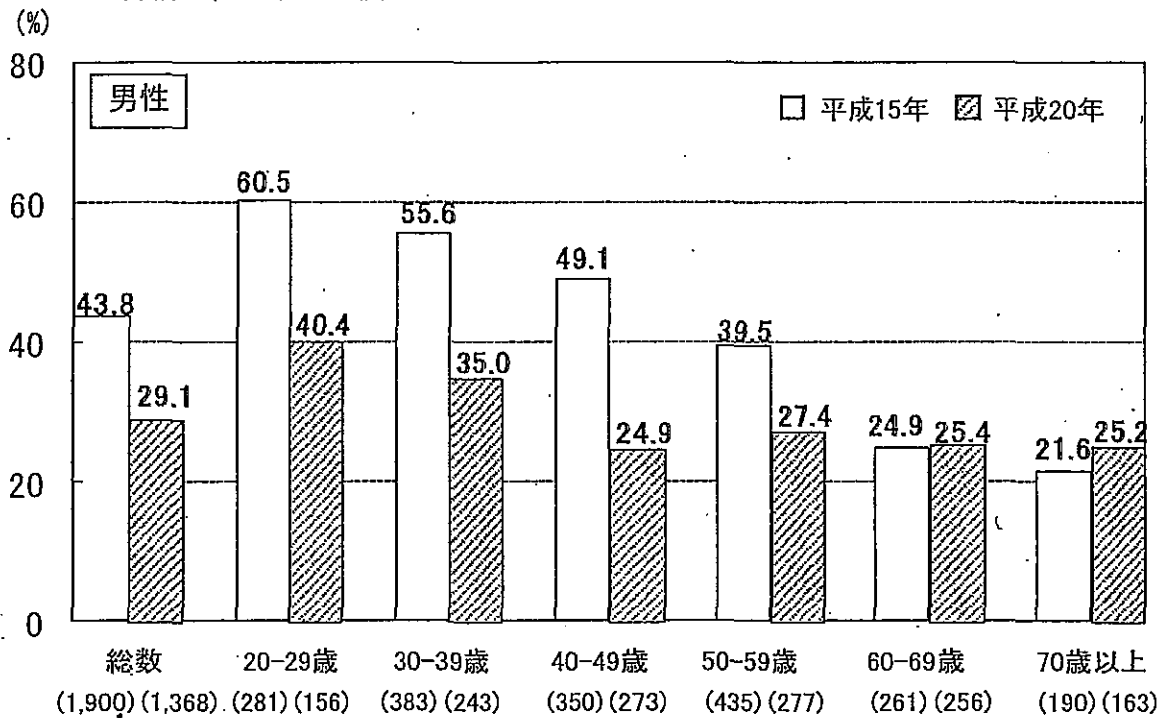
(%) (平成15年と20年との比較)



4. 喫煙開始年齢

現在習慣的に喫煙している者で、20歳未満で喫煙を開始した者の割合は、男性29.1%、女性16.5%であり、平成15年に比べ男女とも減少している。

図14 現在習慣的に喫煙している者における20歳未満で喫煙を開始した者の割合
(平成15年と20年との比較)



(参考)

表5 現在習慣的に喫煙している者における喫煙を開始した年齢<20歳未満の内訳>
(平成15年と20年との比較)

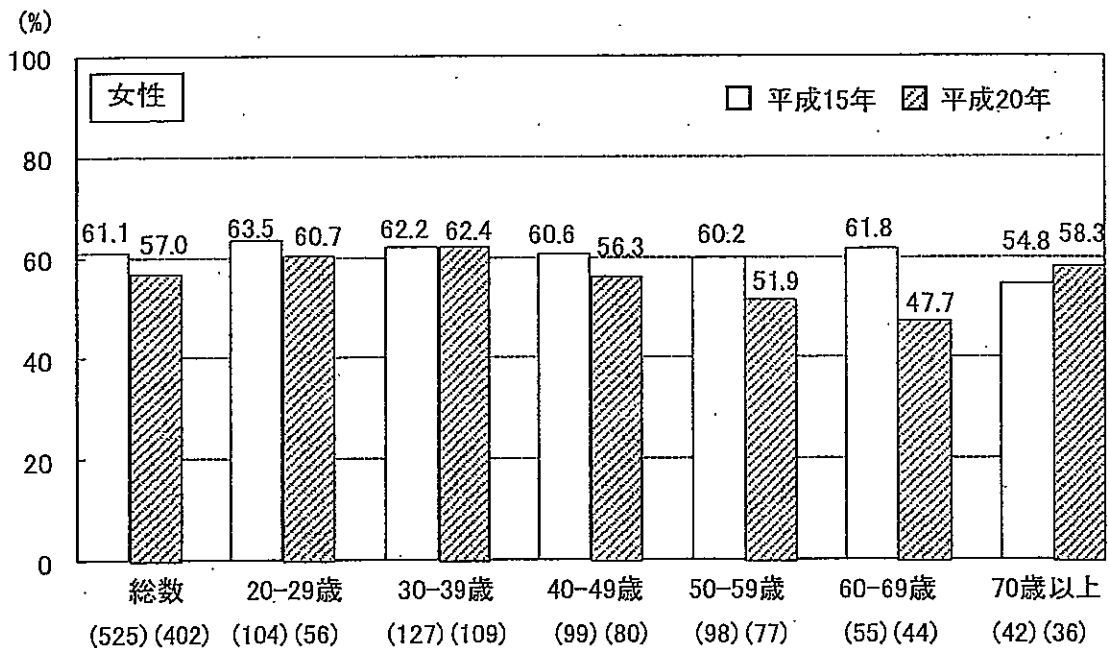
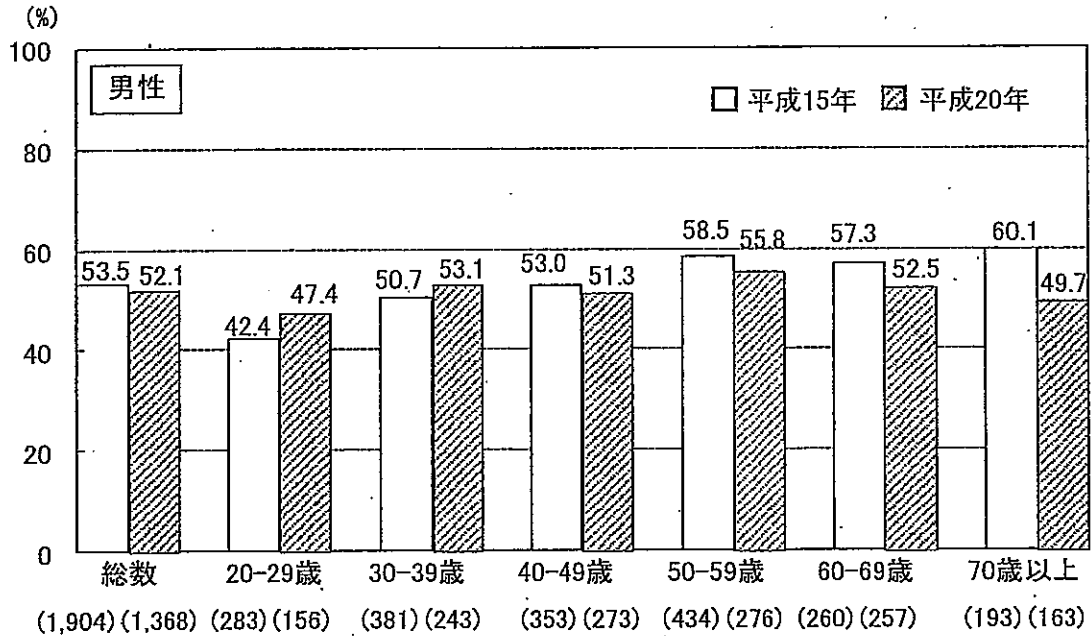
(%)

		男性		女性	
		平成15年	平成20年	平成15年	平成20年
総数	15歳未満	2.1	1.6	1.3	0.5
	15-17歳	12.9	8.9	9.0	5.7
	18歳	21.1	13.6	11.3	6.7
	19歳	7.7	5.0	5.2	3.5
20-29歳	15歳未満	4.3	3.2	1.9	0.0
	15-17歳	25.6	15.4	20.4	21.4
	18歳	21.0	17.3	14.6	14.3
	19歳	9.6	4.5	8.7	8.9
30-39歳	15歳未満	5.2	2.1	4.0	1.9
	15-17歳	18.8	11.9	10.3	5.6
	18歳	24.3	17.3	15.1	5.6
	19歳	7.3	3.7	4.0	2.8
40-49歳	15歳未満	1.4	1.8	0.0	0.0
	15-17歳	11.4	8.4	5.9	2.5
	18歳	26.6	11.7	16.8	8.8
	19歳	9.7	2.9	7.9	6.3
50-59歳	15歳未満	0.0	0.7	0.0	0.0
	15-17歳	8.0	7.2	6.3	2.6
	18歳	23.2	12.3	7.3	3.9
	19歳	8.3	7.2	3.1	1.3
60-69歳	15歳未満	1.1	0.8	0.0	0.0
	15-17歳	4.6	6.3	1.9	2.3
	18歳	13.8	12.9	1.9	4.5
	19歳	5.4	5.5	0.0	0.0
70歳以上	15歳未満	0.0	1.8	0.0	0.0
	15-17歳	7.9	6.1	0.0	0.0
	18歳	10.0	11.0	0.0	2.8
	19歳	3.7	6.1	4.9	0.0

5. 禁煙の試み

現在習慣的に喫煙している者で、禁煙を試みたことがある者は、男性52.1%、女性57.0%であり、平成15年に比べあまり変化はみられない。

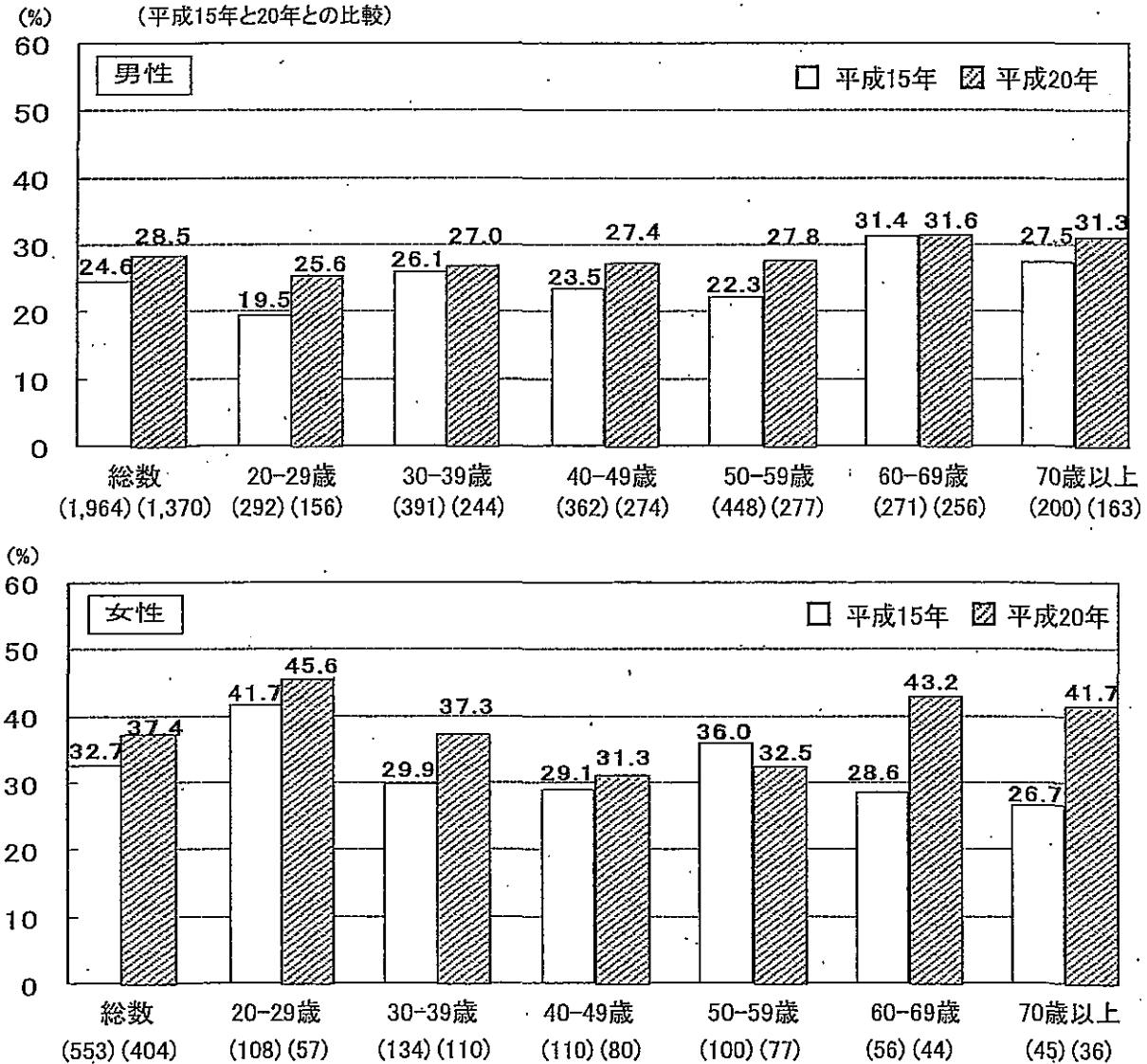
図15 現在習慣的に喫煙している者における禁煙を試みたことがある者の割合
(平成15年と20年との比較)



6. 禁煙の意思の有無

現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者は、男性28.5%、女性37.4%であり、平成15年に比べ男性では増加している。

図16 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合
(平成15年と20年との比較)



※「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」と回答した者の割合

(参考) 「健康日本21」の目標
喫煙をやめたい人がやめる

(参考) 表6 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意思を示す者の割合

男性		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成15年	やめたい	24.6	19.5	26.1	23.5	22.3	31.4	27.5
	本数を減らしたい	40.5	35.6	35.8	42.0	45.8	43.2	39.0
平成20年	やめたい	28.5	25.6	27.0	27.4	27.8	31.6	31.3
	本数を減らしたい	32.9	30.8	30.7	31.8	34.3	38.3	29.4

女性		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成15年	やめたい	32.7	41.7	29.9	29.1	36.0	28.6	26.7
	本数を減らしたい	35.8	27.8	38.1	40.9	34.0	44.6	28.9
平成20年	やめたい	37.4	45.6	37.3	31.3	32.5	43.2	41.7
	本数を減らしたい	25.5	28.1	21.8	33.8	23.4	27.3	16.7

※禁煙の意思を示す者：「たばこをやめたいと思いますか」の問に対して、「やめたい」「本数を減らしたい」と回答した者

7. 習慣的に喫煙している者の禁煙指導の体験

禁煙を試みたことがある者で、禁煙指導を受けたことがあると回答した者の割合は、男性9.2%、女性で4.1%であり、そのうち、禁煙指導を受けた場所は、医療機関が7割を超えている。

図17 禁煙を試みたことがある者における禁煙指導を受けたことがあると回答した者の割合
(平成15年と20年との比較)

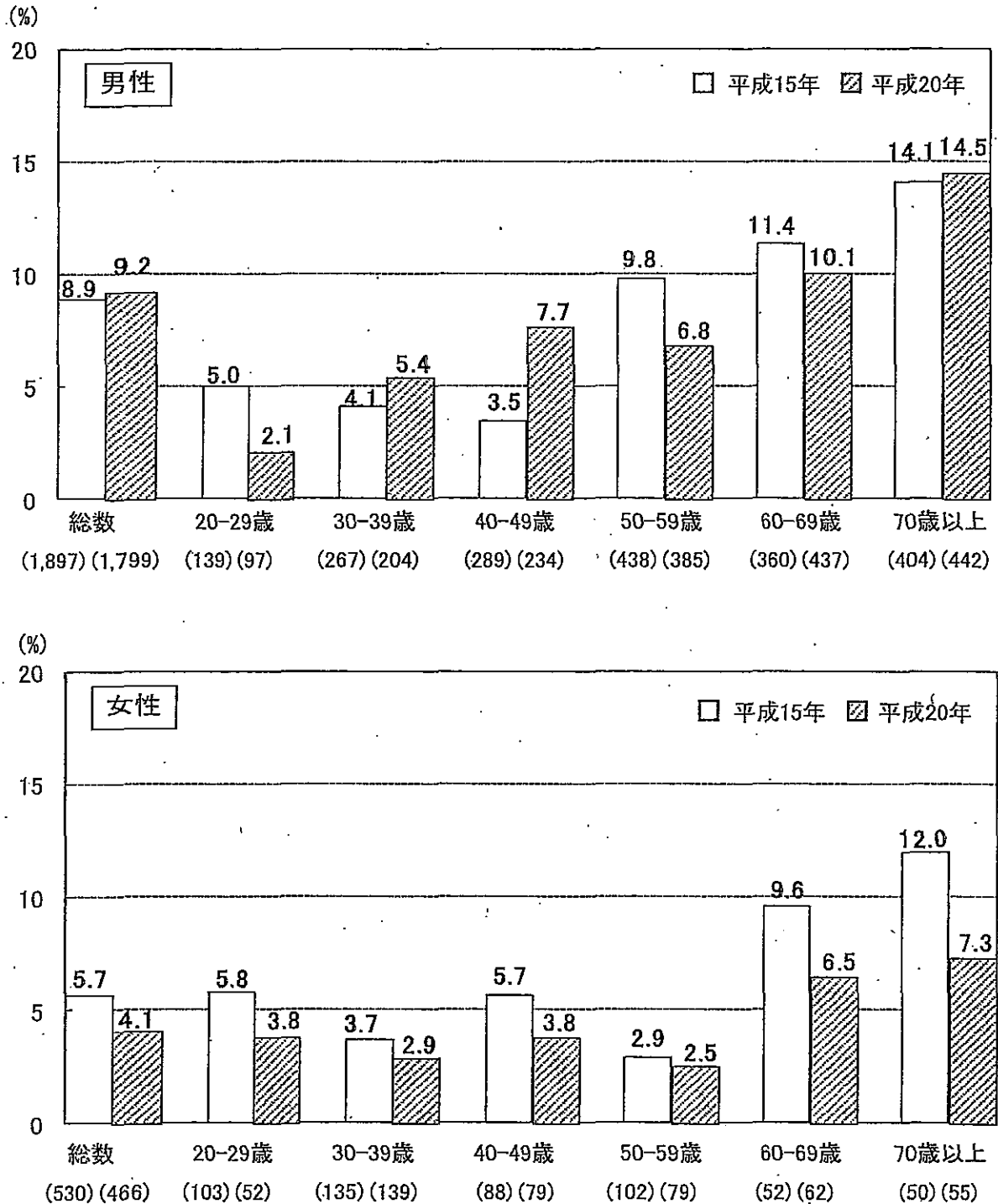


図18 禁煙指導を受けたことがあると回答した者における指導の場（平成15年と20年との比較）

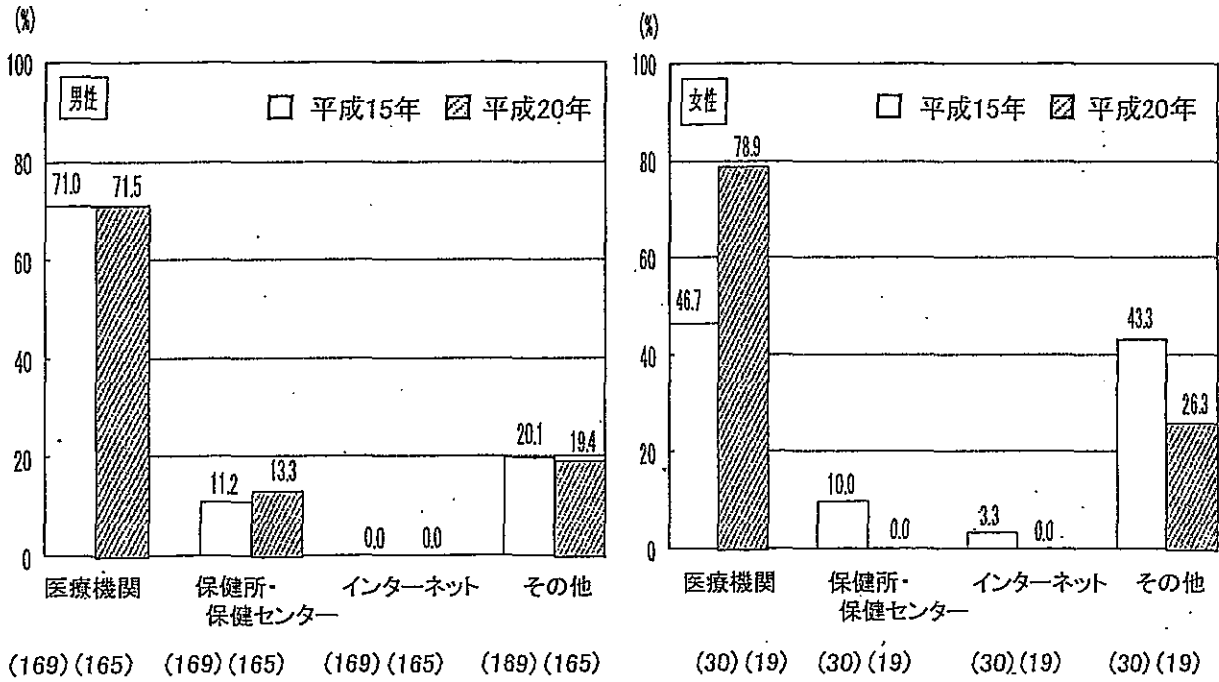
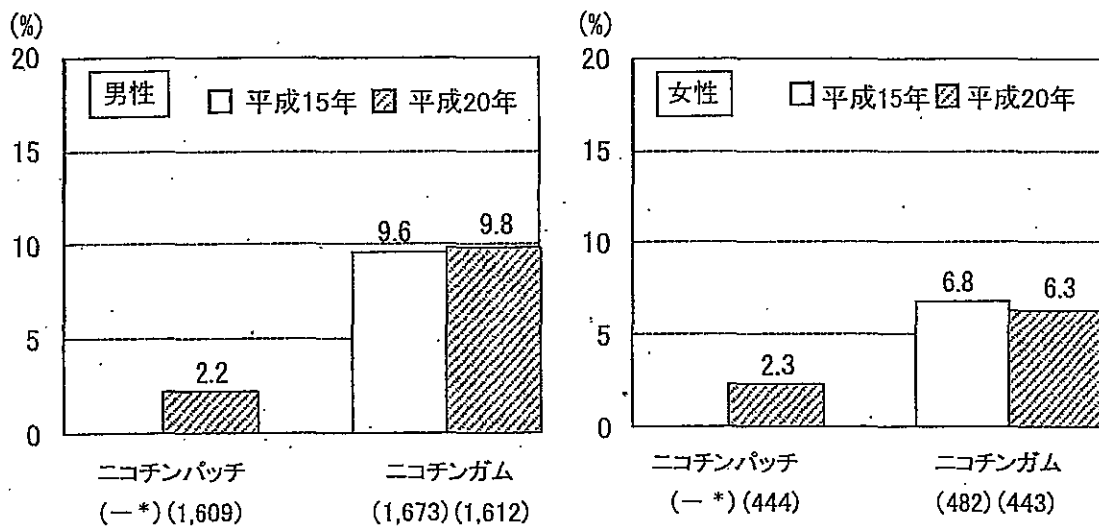


図19 禁煙指導を受けたことがないと回答した者における禁煙補助剤の使用（平成15年と20年との比較）



*平成15年の調査では項目になかったため、回答なし

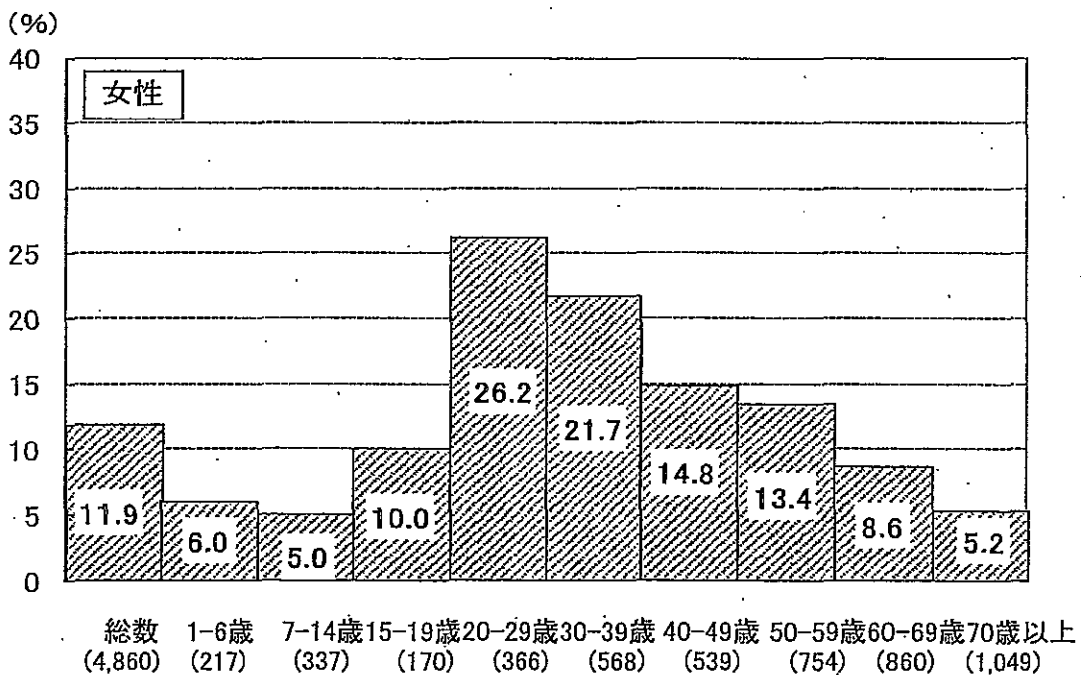
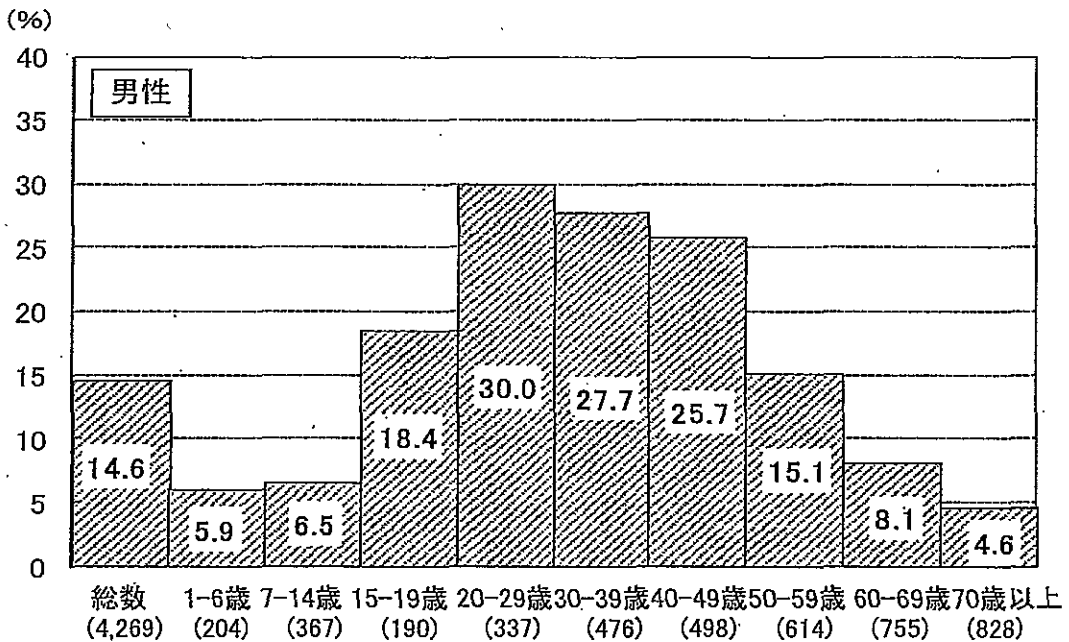
第2部 基本項目

第1章 食習慣に関する状況

1. 朝食欠食の状況

朝食を欠食する者の割合は、男女とも、20歳代が最も多く、男性で30.0%、女性で26.2%である。また、年次推移をみると、20歳男性を除く成人男女で欠食率は増加している。

図20-1 朝食欠食の状況(1歳以上)

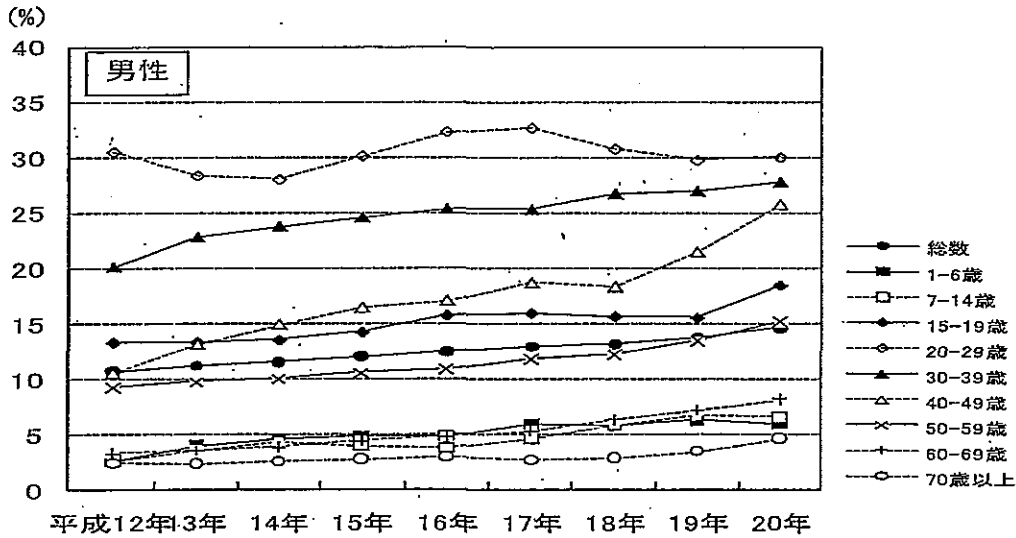


※報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

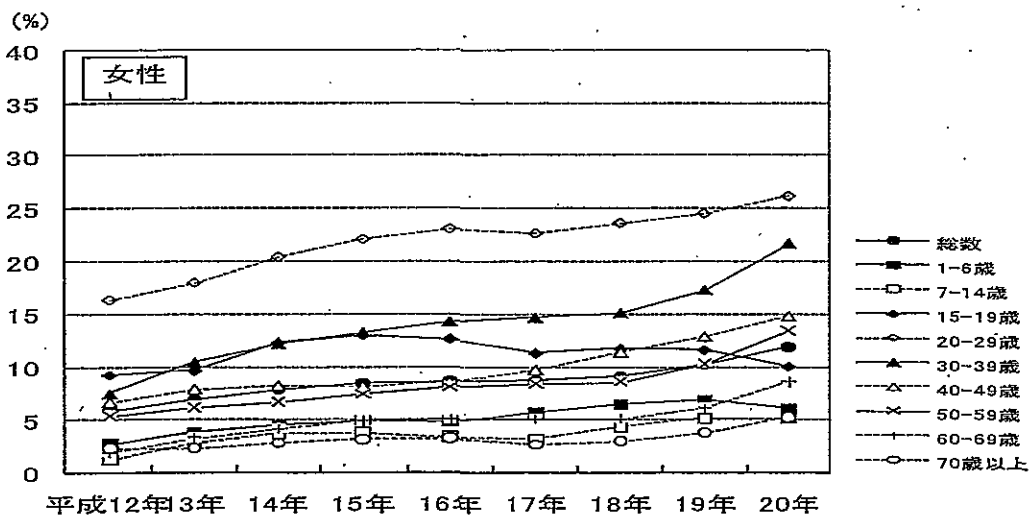
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

(参考) 「健康日本21」の目標
 朝食を欠食する人の割合の減少
 目標値：中学、高校生 0%
 男性(20歳代) 15%以下
 男性(30歳代) 15%以下

図20-2 朝食欠食率(1歳以上) (平成12年~20年の年次推移)



男性	平成12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
総数	5,815	5,852	5,365	5,258	4,135	4,162	4,443	4,164	4,269
1-6歳	361	396	346	346	263	229	276	243	204
7-14歳	602	591	451	472	420	365	422	392	367
15-19歳	339	358	300	272	238	218	239	201	190
20-29歳	676	587	539	516	353	399	367	304	337
30-39歳	688	702	656	670	525	507	583	540	476
40-49歳	770	798	676	642	480	500	519	537	498
50-59歳	913	930	888	815	649	623	702	587	614
60-69歳	828	804	798	770	631	648	618	664	755
70歳以上	638	686	711	755	576	673	717	696	828



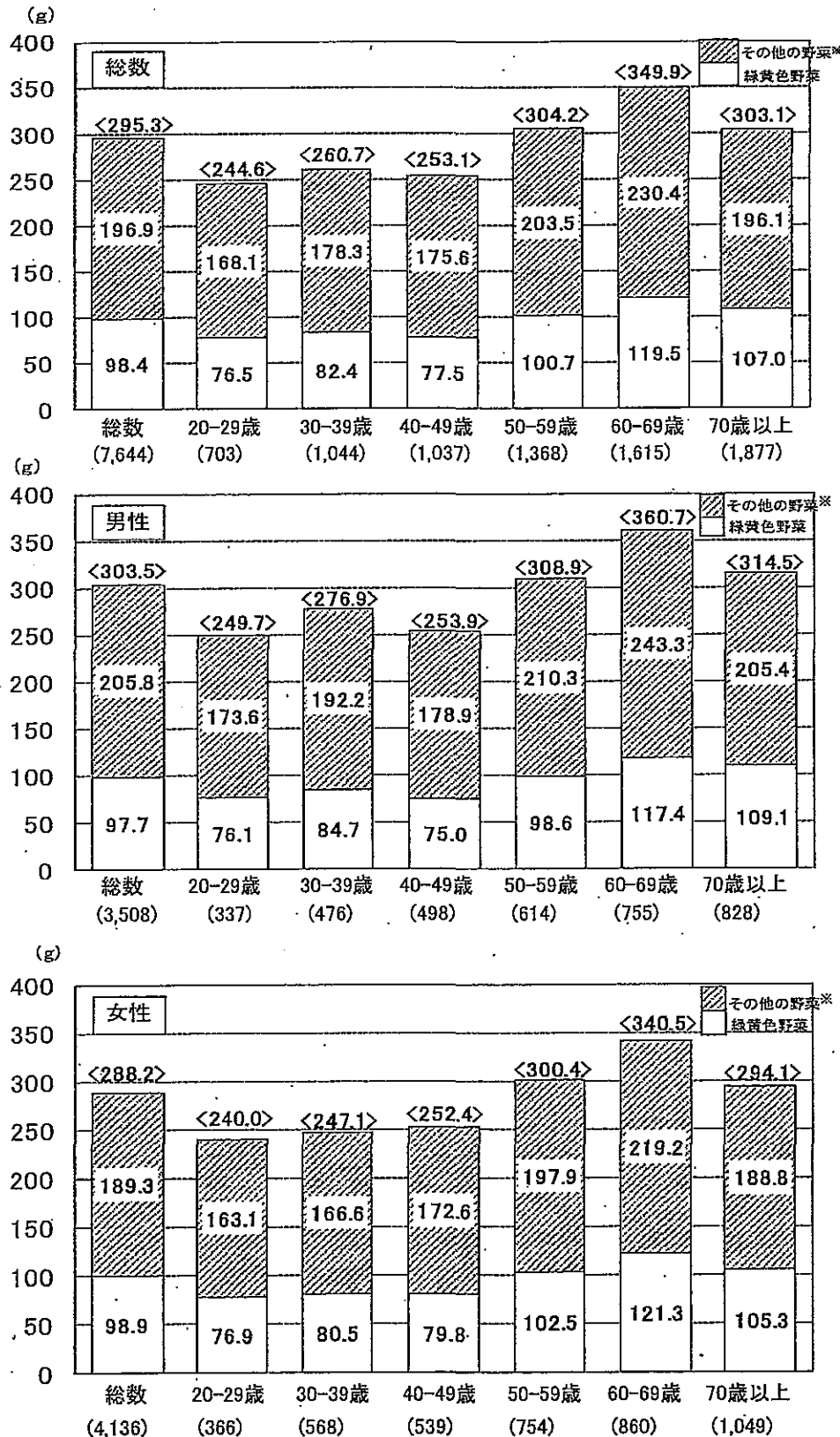
女性	平成12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年
総数	6,456	6,629	6,106	5,841	4,627	4,731	4,980	4,721	4,860
1-6歳	343	401	341	292	257	234	283	245	217
7-14歳	581	580	464	467	351	376	393	403	337
15-19歳	369	330	314	291	196	211	219	192	170
20-29歳	692	695	607	552	450	404	413	361	366
30-39歳	787	843	723	722	599	545	671	661	568
40-49歳	874	868	741	688	565	590	582	570	539
50-59歳	1,050	1,033	994	914	725	723	781	681	754
60-69歳	854	912	883	870	737	778	723	762	860
70歳以上	906	967	1,039	1,045	747	870	915	846	1,049

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成

2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均295.3gである。また、年次推移をみると、横ばいの状況にある。

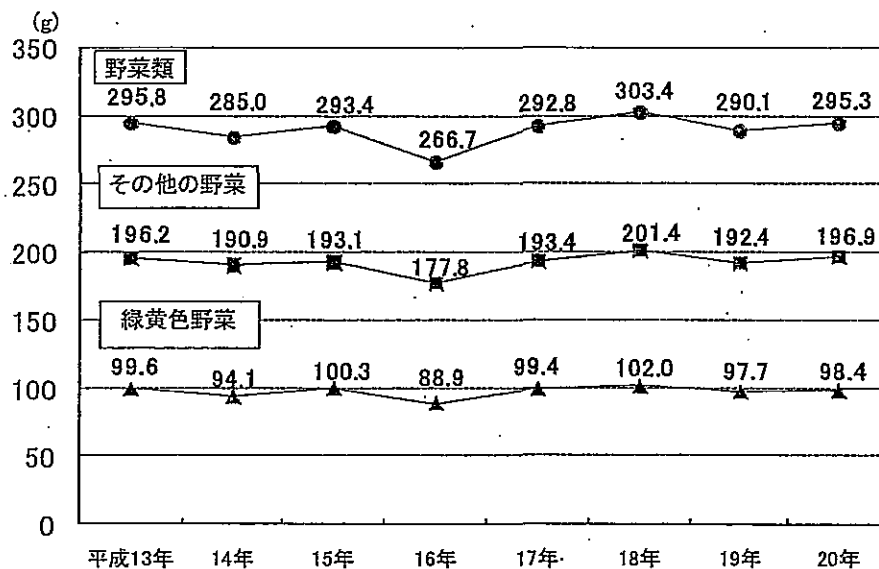
図21-1 野菜摂取量の平均値



※< >内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜(野菜類のうち緑黄色野菜以外)」摂取量の合計

(参考) 「健康日本21」の目標
野菜摂取量の増加
目標値：1日当たりの平均摂取量 350g以上

図21-2 野菜摂取量の平均値 (平成13年~20年の年次推移)



※平成13年国民栄養調査より、食品群の分類が変更したため、平成13年から年次推移を示した。

表7 野菜類の摂取状況

		70g(1皿)未満	70g(1皿)以上	140g(2皿)以上	210g(3皿)以上	280g(4皿)以上	350g(5皿)以上
男性	人	221	434	572	580	512	1,189
	%	6.3	12.4	16.3	16.5	14.6	33.9
女性	人	253	521	745	782	607	1,228
	%	6.1	12.6	18.0	18.9	14.7	29.7

※野菜70gを1皿とした場合

3. 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均10.9gであり、男性11.9g、女性10.1gである。また、年次推移をみると、男女とも減少している。

図22-1 食塩摂取量の平均値

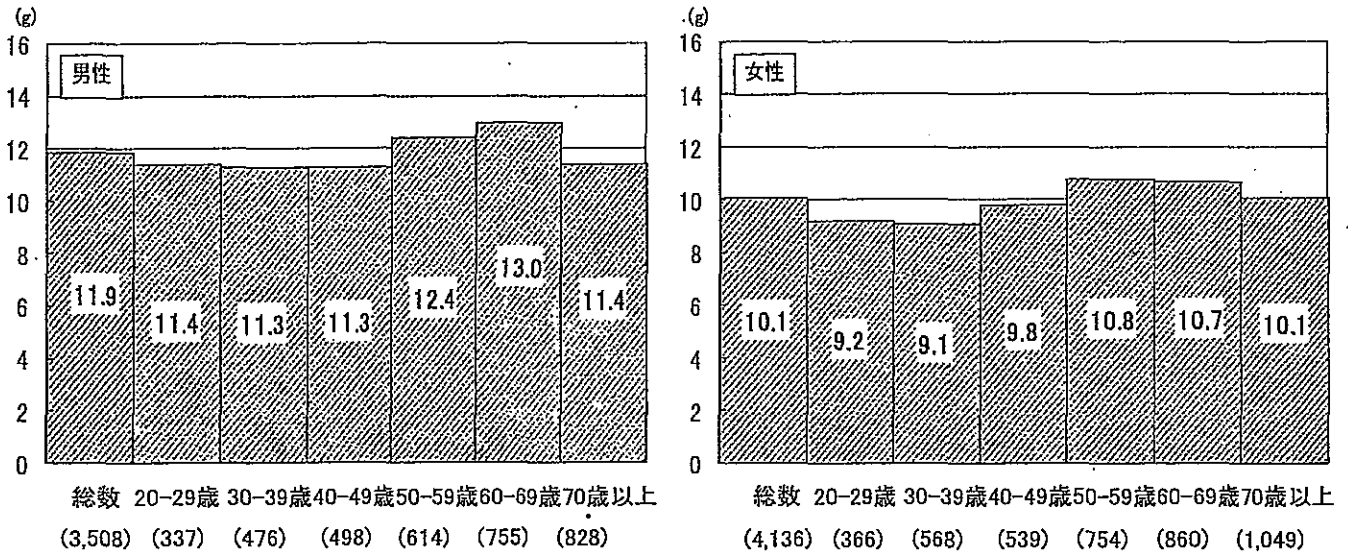
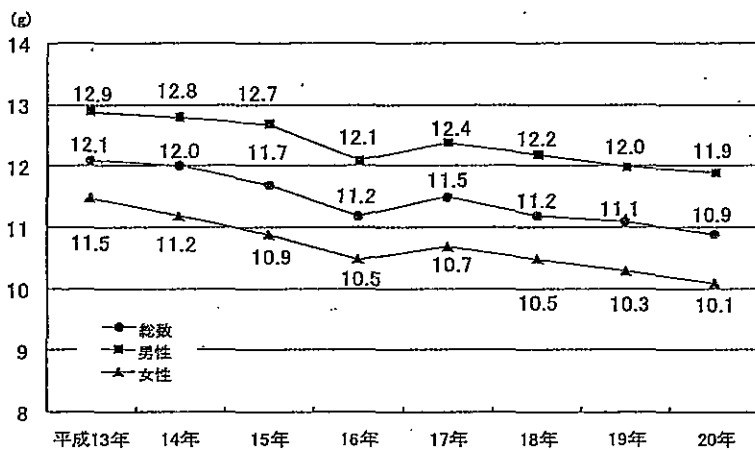


図22-2 食塩摂取量の平均値 (平成13年と20年の年次推移)



※平成13年国民栄養調査より、食品群の分類が変更したため、平成13年から年次推移を示した。

表8 食塩の摂取状況

性別	9.0g未満	9.0g以上～10.0g未満	10.0g以上
男性	1,000	330	2,178
人	28.5	9.4	62.1
女性	1,172	197	2,767
人	28.3	4.8	66.9

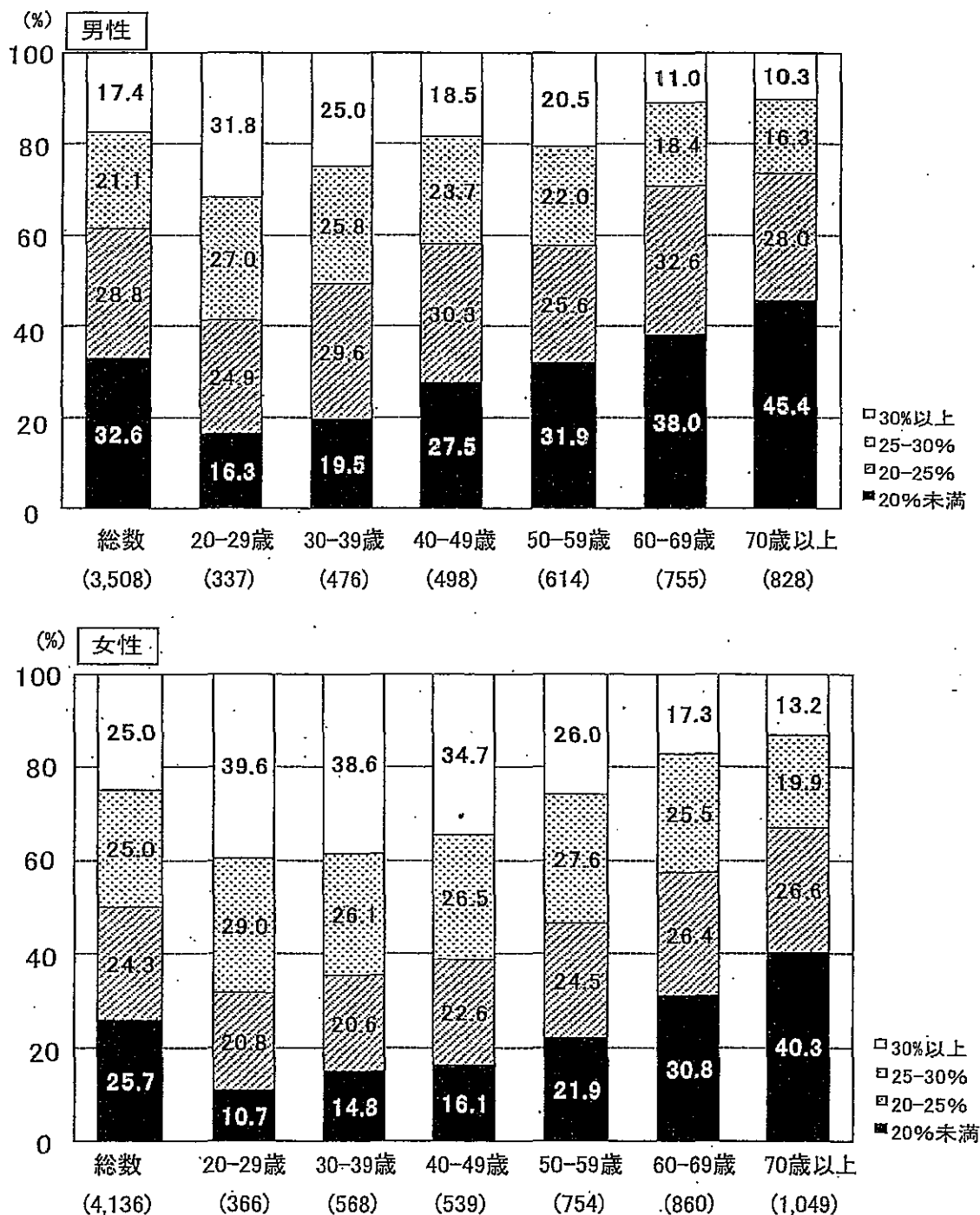
※食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 食塩摂取の目標量
「日本人の食事摂取基準」(2005年版)
成人男性 10g未満
成人女性 8g未満

4. 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で17.4%、女性で25.0%である。

図23 脂肪エネルギー比率の状況



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考) 「日本人の食事摂取基準」(2005年版) 脂肪エネルギー比率
 18~29歳: 20%以上 30%未満
 30~69歳: 20%以上 25%未満
 70歳以上: 15%以上 25%未満

「健康日本21」の目標
 脂肪エネルギー比率の減少
 目標値: 20~40歳代 25%以下

5. 栄養素等摂取量

表9-1 栄養素等摂取量(1日あたり平均) (総数) -性・年齢階級別-

	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	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	9129	421	704	360	703	1044	1037	1368	1615	1877	7644
エネルギー	kcal	1867	1258	1936	2097	1883	1863	1894	1964	1956	1766	1883
たんぱく質	g	68.1	43.9	69.9	73.8	67.7	65.3	67.4	72.4	74.1	65.7	69.0
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
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
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
炭水化物	g	264.6	178.3	265.5	291.5	258.5	257.9	261.3	272.8	280.0	267.2	268.0
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
カリウム	mg	2287	1457	2188	2085	1955	2033	2108	2448	2686	2452	2351
カルシウム	mg	511	416	655	482	428	439	445	522	573	533	505
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	505	412	651	479	421	434	441	515	567	522	498
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	1	1	2	4	3	2	6	3	6	4
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	3	3	1	2	2	2	1	4	5	3
マグネシウム	mg	244	148	224	223	214	221	235	265	285	255	252
リン	mg	974	677	1064	1019	920	908	939	1027	1067	957	980
鉄	mg	7.8	4.6	7.0	7.5	7.6	7.1	7.4	8.4	9.0	8.2	8.1
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
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
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
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
銅	mg	1.16	0.70	1.08	1.17	1.09	1.09	1.12	1.24	1.30	1.21	1.20
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	597	406	589	708	578	520	529	620	716	589	603
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
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	8.6	4.4	6.5	7.0	7.5	7.6	8.2	10.2	9.1	10.0	9.1
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.7	4.4	6.3	6.8	6.6	6.6	6.5	7.2	7.5	6.5	6.8
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.9	0.0	0.2	0.1	1.0	1.0	1.7	3.1	1.6	3.4	2.2
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	234	125	172	191	201	206	207	261	301	254	247
ビタミンB1	mg	1.52	0.57	0.92	0.97	1.42	1.06	1.21	1.62	1.65	2.36	1.66
ビタミンB1(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
ビタミンB1(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
ビタミンB1(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
ビタミンB2	mg	1.41	0.80	1.31	1.22	1.61	1.21	1.34	1.52	1.48	1.58	1.47
ビタミンB2(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
ビタミンB2(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
ビタミンB2(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
ナイアシン	mgNE	14.6	7.6	11.9	13.7	13.9	14.0	15.2	16.4	16.8	14.4	15.3
ビタミンB6	mg	1.75	0.68	1.12	1.14	1.64	1.24	1.48	1.83	1.90	2.63	1.90
ビタミンB6(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
ビタミンB6(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
ビタミンB6(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
ビタミンB12	μg	6.8	3.6	5.5	6.1	5.9	5.8	6.0	7.5	8.6	7.2	7.1
葉酸	μg	302	162	240	267	257	265	269	329	373	341	318
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
ビタミンC	mg	118	53	82	87	94	95	90	135	154	148	127
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	52	74	75	72	76	78	109	131	129	107
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	15	0	4	3	19	13	11	22	18	17	17
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	9	3	6	1	5	4	1	3
コレステロール	mg	307	210	337	393	331	303	313	327	312	273	306
食物繊維総量	g	14.7	8.7	13.3	13.1	12.6	13.1	13.2	15.5	17.6	16.3	15.2
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.3	3.0	3.0	3.1	3.0	3.5	3.9	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.8	6.3	9.6	9.6	9.2	9.6	9.6	11.4	13.0	12.1	11.2
脂肪エネルギー比率	%	24.9	27.6	29.0	28.2	27.6	26.5	25.6	24.8	22.9	21.4	24.2
炭水化物エネルギー比率	%	60.4	58.4	56.4	57.5	58.0	59.3	60.0	60.4	61.8	63.7	61.1
動物性たんぱく質比率	%	51.0	53.3	56.3	55.4	52.4	50.5	51.2	50.9	50.1	48.4	50.2

※ 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9-2 栄養素等摂取量(1日あたり平均) (男性) -性・年齢階級別-

	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	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	4269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3508
エネルギー	kcal	2077	1346	2065	2380	2134	2109	2082	2201	2182	1962	2105
たんぱく質	g	74.5	46.0	74.1	82.3	76.2	73.3	72.9	78.6	81.1	72.1	75.8
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
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
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
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
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
カリウム	mg	2374	1531	2309	2223	2063	2181	2141	2466	2778	2588	2438
カルシウム	mg	524	437	693	517	449	453	431	514	584	550	511
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	520	432	689	516	447	451	429	511	579	544	507
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	2	2	1	3	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
マグネシウム	mg	258	154	237	239	232	242	245	275	304	273	268
リン	mg	1051	713	1127	1117	1022	1001	995	1093	1150	1039	1059
鉄	mg	8.1	4.7	7.4	7.9	7.6	7.7	7.7	8.6	9.4	8.7	8.4
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
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
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
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
銅	mg	1.26	0.73	1.14	1.30	1.23	1.22	1.20	1.33	1.41	1.31	1.30
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	826	432	642	724	554	577	567	638	725	639	631
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
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	8.1	4.7	6.8	7.6	7.4	7.3	6.9	9.0	8.6	10.0	8.5
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.9	4.6	6.7	7.4	6.8	7.0	6.5	7.3	7.7	6.9	7.1
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.2	0.0	0.2	0.1	0.6	0.3	0.4	1.7	0.9	3.1	1.4
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.1	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
ビタミンB1	mg	1.47	0.60	0.99	1.11	1.24	1.01	1.03	1.76	1.67	2.19	1.59
ビタミンB1(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
ビタミンB1(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
ビタミンB1(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
ビタミンB2	mg	1.40	0.83	1.39	1.32	1.38	1.21	1.26	1.54	1.47	1.62	1.44
ビタミンB2(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
ビタミンB2(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
ビタミンB2(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
ナイアシン	mgNE	16.1	7.8	12.7	15.1	15.8	15.8	16.7	17.9	18.8	16.3	17.0
ビタミンB6	mg	1.62	0.71	1.21	1.23	1.49	1.29	1.33	1.76	1.87	2.21	1.74
ビタミンB6(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
ビタミンB6(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
ビタミンB6(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
ビタミンB12	μg	7.5	3.5	6.0	6.4	6.6	7.0	6.5	8.4	9.3	8.3	7.9
葉酸	μg	312	166	251	274	264	286	276	333	385	356	329
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
ビタミンC	mg	106	54	84	88	78	86	79	108	134	143	112
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	97	53	76	74	70	78	76	98	124	132	103
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	6	0	4	2	7	6	3	7	6	12	7
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	2	1	5	12	1	1	1	3	3	0	2
コレステロール	mg	333	219	354	420	366	335	333	350	340	296	332
食物繊維総量	g	15.0	9.1	13.8	13.6	12.8	13.7	13.2	15.2	18.0	17.0	15.5
うち水溶性	g	3.4	2.3	3.4	3.2	3.0	3.2	3.0	3.5	4.0	3.8	3.5
うち不溶性	g	11.0	6.6	10.0	10.0	9.3	10.0	9.6	11.2	13.3	12.6	11.4
脂肪エネルギー比率	%	24.1	27.4	28.6	27.5	26.8	25.6	24.1	23.7	22.0	20.9	23.3
炭水化物エネルギー比率	%	61.4	58.9	57.0	58.5	58.9	60.4	61.7	61.9	63.1	64.3	62.2
動物性たんぱく質比率	%	51.8	53.4	56.5	55.3	53.5	51.7	52.3	51.7	50.2	49.1	51.0

※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9-3 栄養素等摂取量(1日あたり平均) (女性) -性・年齢階級別-

	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	(再掲) 20歳以上	
調査人数	人	4860	217	337	170	366	568	539	754	860	1049	4136
エネルギー	kcal	1682	1176	1794	1781	1652	1657	1721	1771	1759	1612	1695
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
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
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
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
炭水化物	g	241.3	165.4	243.2	243.4	225.9	230.0	238.3	251.2	258.8	247.8	245.1
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
カリウム	mg	2210	1388	2056	1931	1855	1909	2078	2433	2605	2345	2277
カルシウム	mg	501	396	614	443	408	428	457	528	564	519	499
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	492	394	610	437	397	420	452	518	556	505	490
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	1	1	4	7	4	3	8	3	8	6
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	1	4	2	3	3	3	1	4	5	4
マグネシウム	mg	231	142	210	206	197	204	226	258	268	240	239
リン	mg	906	643	995	909	826	829	886	973	994	893	913
鉄	mg	7.5	4.5	6.5	7.1	7.5	6.7	7.2	8.2	8.7	7.8	7.8
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
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
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
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
銅	mg	1.08	0.66	1.01	1.02	0.97	0.99	1.04	1.18	1.21	1.13	1.11
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	571	381	532	691	601	472	493	606	707	550	579
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
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg	9.0	4.2	6.2	6.3	7.6	7.9	9.4	11.3	9.6	9.9	9.6
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.5	4.2	5.9	6.2	6.3	6.3	6.4	7.1	7.2	6.2	6.6
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.5	0.0	0.3	0.1	1.3	1.6	3.0	4.2	2.3	3.7	2.9
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	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
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
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
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
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
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
ビタミンB2(通常の食品:再掲)	mg	1.08	0.75	1.18	1.09	1.00	0.97	1.04	1.16	1.18	1.08	1.09
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
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
ナイアシン	mgNE	13.2	7.4	11.1	12.0	12.2	12.5	13.8	15.2	15.1	12.9	13.8
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
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
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
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
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
葉酸	μg	294	157	227	259	250	247	263	326	363	328	308
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
ビタミンC	mg	130	52	79	85	109	103	100	158	171	151	140
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	103	50	72	76	75	74	81	117	137	128	110
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	22	0	3	3	30	19	19	34	29	21	25
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	2	4	6	5	10	1	7	5	2	5
コレステロール	mg	285	201	318	363	300	277	295	308	289	254	284
食物繊維総量	g	14.5	8.3	12.8	12.4	12.5	12.6	13.2	15.8	17.3	15.7	15.0
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	2.9	2.9	3.0	3.0	3.5	3.8	3.5	3.4
うち不溶性	g	10.6	6.0	9.2	9.1	9.1	9.2	9.7	11.7	12.7	11.7	11.0
脂肪エネルギー比率	%	25.5	27.9	29.5	29.0	28.3	27.3	27.0	25.6	23.8	21.8	24.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.6	58.0	55.8	56.4	57.2	58.4	58.4	59.1	60.7	63.1	60.1
動物性たんぱく質比率	%	50.4	53.2	56.2	55.4	51.4	49.5	50.1	50.4	49.9	47.8	49.5

※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

6. 食品群別摂取量

表10 食品群別摂取量(1日あたり平均) -性・年齢階級別-

(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	(再掲) 20歳以上
総数	調査人数(人)	9129	421	704	360	703	1044	1037	1368	1615	1877	7644
	穀類	448.8	269.0	426.7	529.7	480.5	463.7	468.5	461.4	454.4	437.0	457.0
	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
	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
	豆類	56.2	28.5	45.8	40.1	41.7	46.2	51.5	63.2	70.3	65.9	59.5
	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
	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
	うち緑黄色野菜	93.4	51.1	72.0	79.7	76.5	82.4	77.5	100.7	119.5	107.0	98.4
	果実類	116.8	99.0	97.8	80.3	71.8	70.4	75.9	122.8	157.9	160.5	121.3
	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
	藻類	10.0	5.1	7.7	8.6	8.5	7.9	10.4	10.5	12.6	11.0	10.5
	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
	肉類	77.7	55.5	92.8	125.7	109.2	91.9	89.7	80.3	66.1	49.4	75.2
	卵類	33.6	23.6	36.3	46.9	36.2	33.0	34.1	35.2	32.2	31.2	33.2
	乳類	111.2	185.5	297.9	130.6	78.3	79.1	78.6	87.0	96.3	99.5	89.0
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	
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	
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	
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	
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	
男性	調査人数(人)	4269	204	367	190	337	476	498	614	755	828	3508
	穀類	520.3	296.1	465.9	629.8	586.2	549.5	546.3	544.5	524.8	493.2	533.1
	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
	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
	豆類	58.4	28.1	46.2	42.1	43.9	51.8	50.4	64.3	76.9	68.4	62.3
	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
	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
	うち緑黄色野菜	93.3	54.9	77.3	83.3	76.1	84.7	75.0	98.6	117.4	109.1	97.7
	果実類	103.1	94.7	96.4	74.8	48.8	62.3	64.2	94.0	134.5	161.8	105.8
	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
	藻類	10.4	5.6	8.2	7.0	9.2	8.7	11.1	10.7	13.0	11.8	11.1
	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
	肉類	89.9	58.3	100.0	149.5	127.3	110.2	101.3	94.1	75.2	56.3	87.5
	卵類	35.8	24.8	38.4	47.4	39.7	36.5	35.5	37.6	34.4	32.8	35.5
	乳類	109.3	202.6	315.0	151.0	79.1	70.5	61.3	73.6	83.1	99.6	80.1
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	
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	
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	
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	
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	
女性	調査人数(人)	4860	217	337	170	366	568	539	754	860	1049	4136
	穀類	386.0	243.6	384.0	418.0	383.1	391.8	396.5	393.8	392.5	392.7	392.4
	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
	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
	豆類	54.3	28.8	45.3	37.9	39.7	41.6	52.6	62.2	64.5	64.0	57.1
	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
	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
	うち緑黄色野菜	93.5	47.6	66.2	75.6	76.9	80.5	79.8	102.5	121.3	105.3	98.9
	果実類	128.9	103.0	99.4	86.5	93.1	77.2	86.8	146.3	178.4	159.5	134.4
	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
	藻類	9.6	4.7	7.1	10.4	7.9	7.3	9.8	10.3	12.3	10.3	10.0
	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
	肉類	66.9	52.9	84.8	99.2	92.6	76.6	79.0	69.1	58.2	44.0	64.8
	卵類	31.6	22.4	34.1	46.4	32.9	30.1	32.9	33.2	30.2	30.0	31.3
	乳類	112.9	169.3	279.2	107.9	77.6	86.3	94.6	98.0	107.9	99.5	96.6
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	
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	
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	
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	
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	

※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