

第2部 基本項目

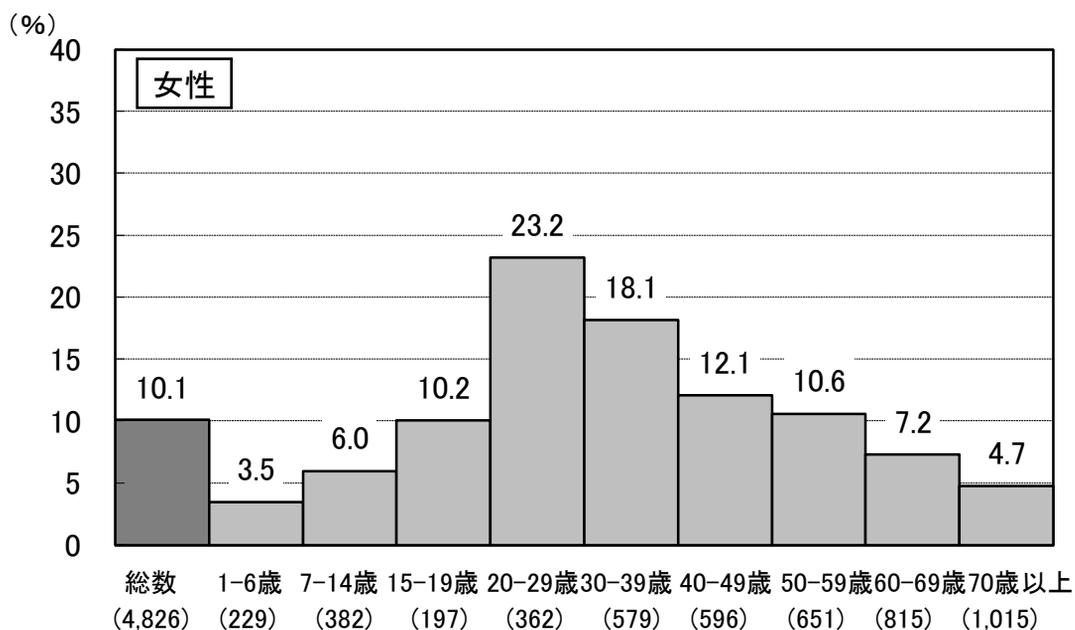
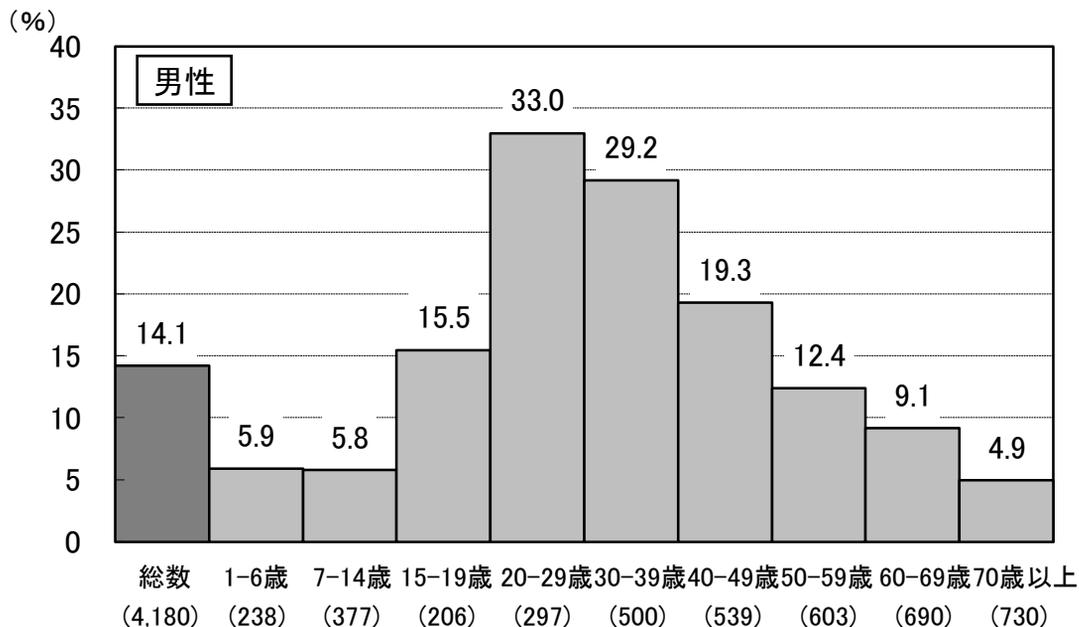
第1章 食生活・運動に関する状況

1. 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性14.1%、女性10.1%である。男女とも年齢別にみると20歳代及び30歳代でその割合は多い。

図16-1 朝食の欠食率(1歳以上)

※朝食の欠食率:調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した者の割合



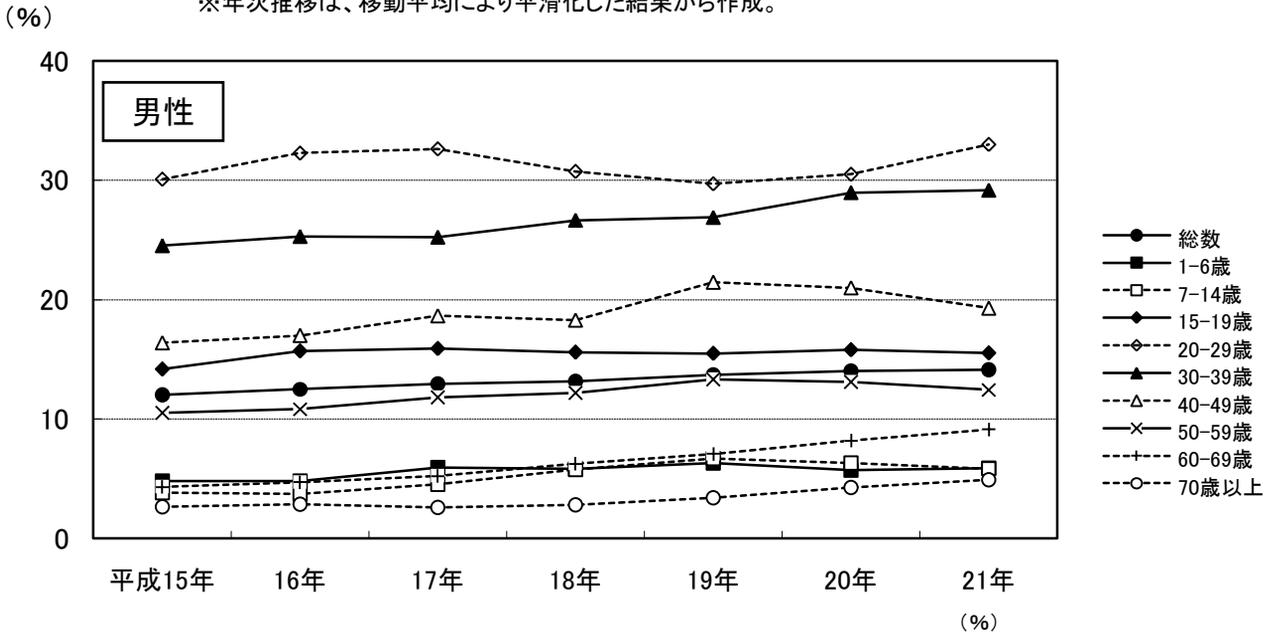
※報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

- ・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

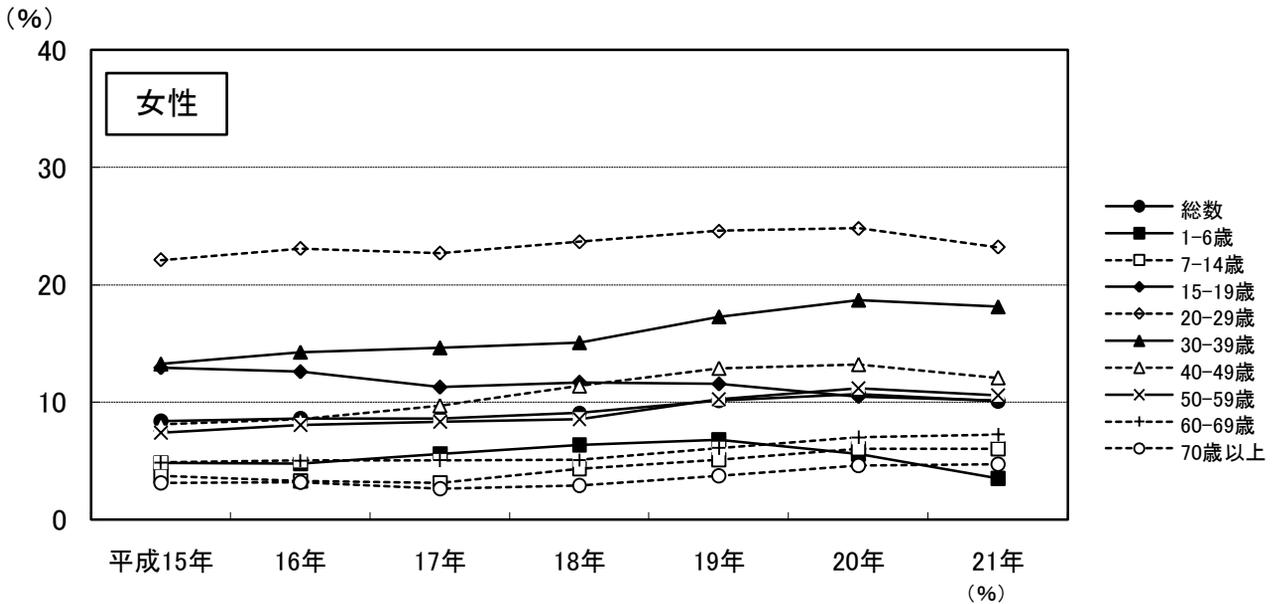
(参考) 「健康日本21」の目標
朝食を欠食する人の割合の減少
目標値：中学、高校生 0%
男性(20歳代) 15%以下
男性(30歳代) 15%以下

図16-2 朝食の欠食率(1歳以上) (平成15年~21年の年次推移)

※年次推移は、移動平均により平滑化した結果から作成。



男性	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
総数	12.0	12.5	12.9	13.1	13.7	14.0	14.1
1-6歳	4.8	4.8	5.9	5.8	6.3	5.7	5.9
7-14歳	3.8	3.7	4.5	5.8	6.7	6.3	5.8
15-19歳	14.2	15.7	15.9	15.6	15.5	15.8	15.5
20-29歳	30.1	32.3	32.6	30.7	29.7	30.5	33.0
30-39歳	24.5	25.3	25.2	26.7	26.9	29.0	29.2
40-49歳	16.4	17.0	18.7	18.3	21.5	21.0	19.3
50-59歳	10.5	10.8	11.8	12.2	13.3	13.1	12.4
60-69歳	4.3	4.7	5.2	6.3	7.1	8.2	9.1
70歳以上	2.7	2.9	2.6	2.8	3.4	4.3	4.9



女性	平成15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
総数	8.4	8.6	8.6	9.1	10.2	10.7	10.1
1-6歳	4.8	4.7	5.6	6.4	6.8	5.6	3.5
7-14歳	3.7	3.3	3.1	4.3	5.1	6.0	6.0
15-19歳	13.0	12.6	11.3	11.7	11.6	10.5	10.2
20-29歳	22.1	23.1	22.7	23.7	24.6	24.8	23.2
30-39歳	13.3	14.3	14.6	15.1	17.3	18.7	18.1
40-49歳	8.1	8.6	9.7	11.4	12.9	13.2	12.1
50-59歳	7.4	8.1	8.4	8.6	10.3	11.2	10.6
60-69歳	4.9	5.0	5.0	5.1	6.1	7.0	7.2
70歳以上	3.1	3.2	2.6	2.9	3.7	4.6	4.7

2. 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均295.3gであり、前年に比べ横ばいの状況にある。

図17-1 野菜摂取量の平均値(20歳以上) (平成15年~21年の年次推移)

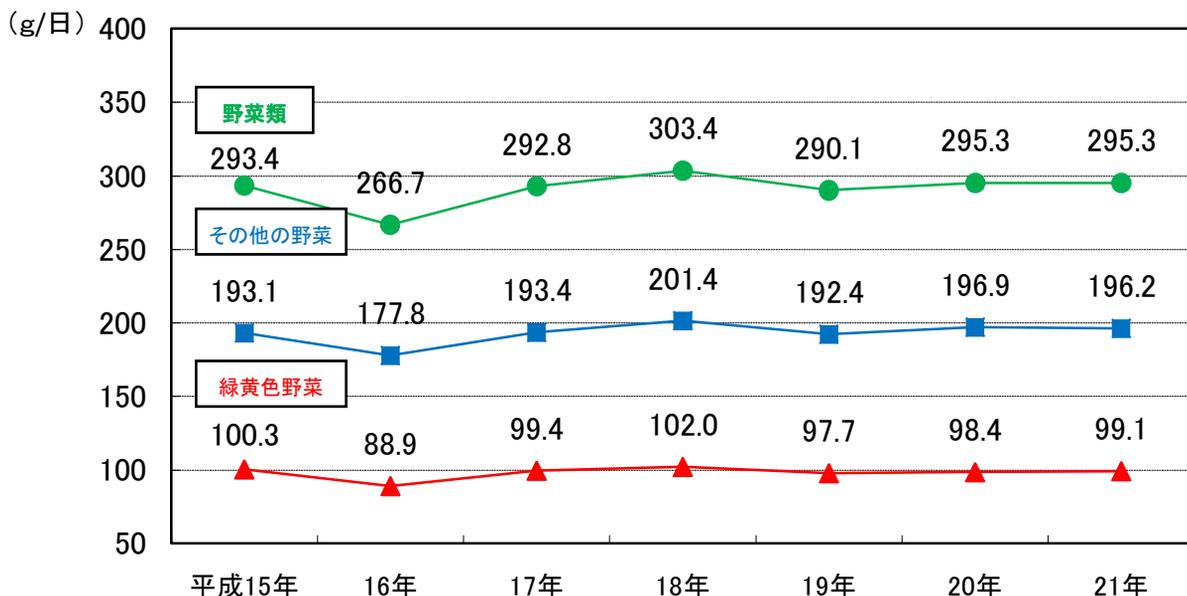


図17-2 野菜摂取量の平均値(20歳以上)

※< >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

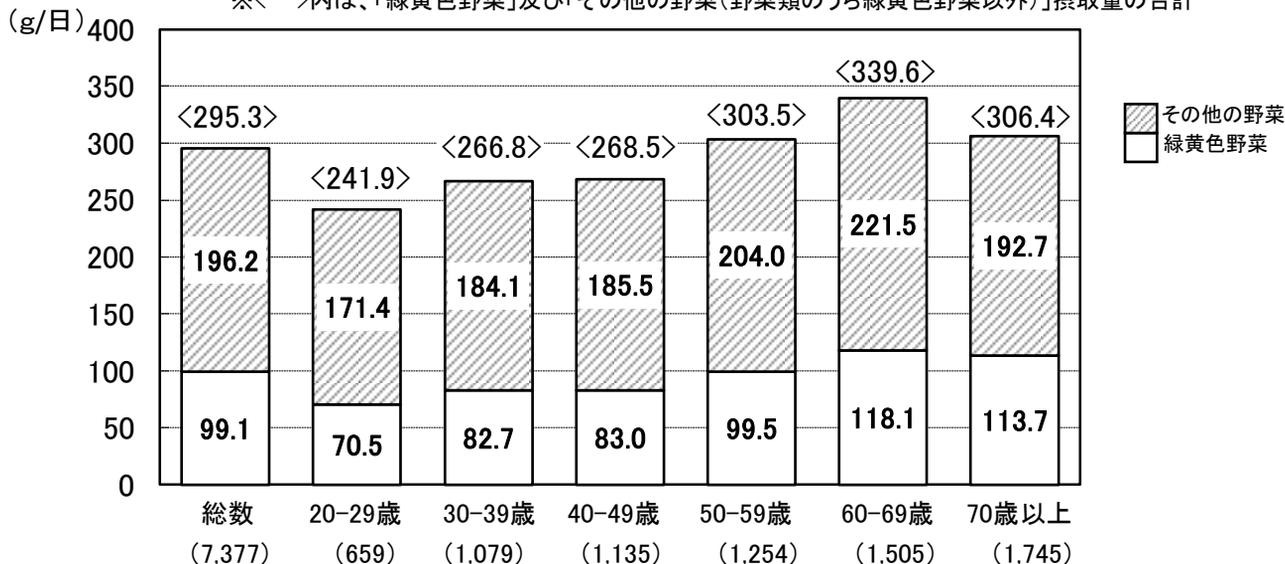


表1 野菜類の摂取状況(20歳以上)

※野菜70gを1皿とした場合

		70g(1皿)	70g(1皿)	140g(2皿)	210g(3皿)	280g(4皿)	350g(5皿)
		未満	以上	以上	以上	以上	以上
男性	人	190	384	539	568	557	1,121
	%	5.7	11.4	16.0	16.9	16.6	33.4
女性	人	200	478	744	784	650	1,162
	%	5.0	11.9	18.5	19.5	16.2	28.9

(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

3. 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均10.7gであり、男性11.6g、女性9.9gである。また、前年に比べ男女とも減少している。

図18-1 食塩摂取量の平均値(20歳以上)(平成15年~21年の年次推移)

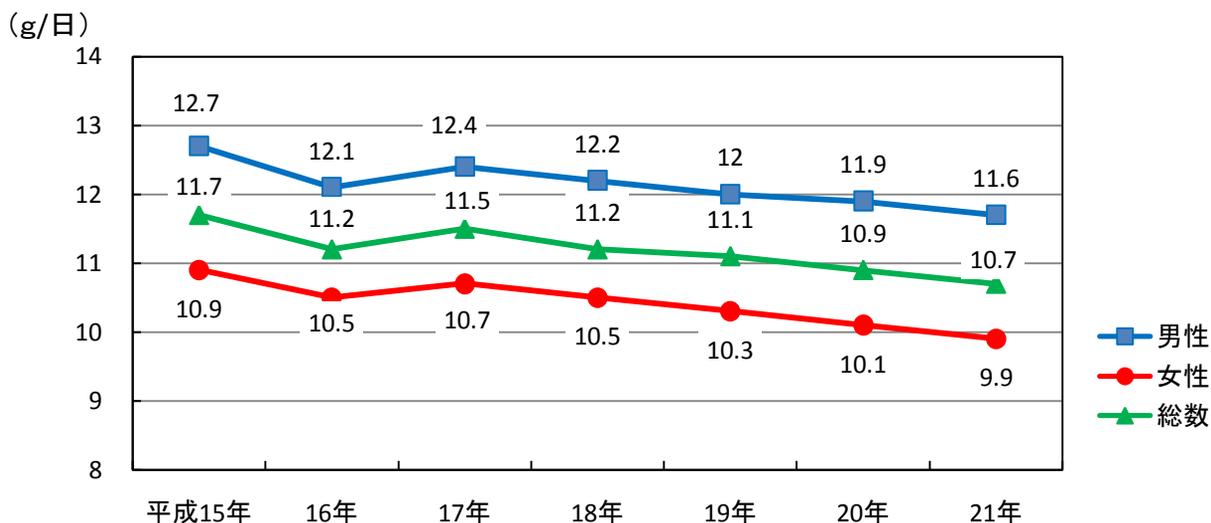


図18-2 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

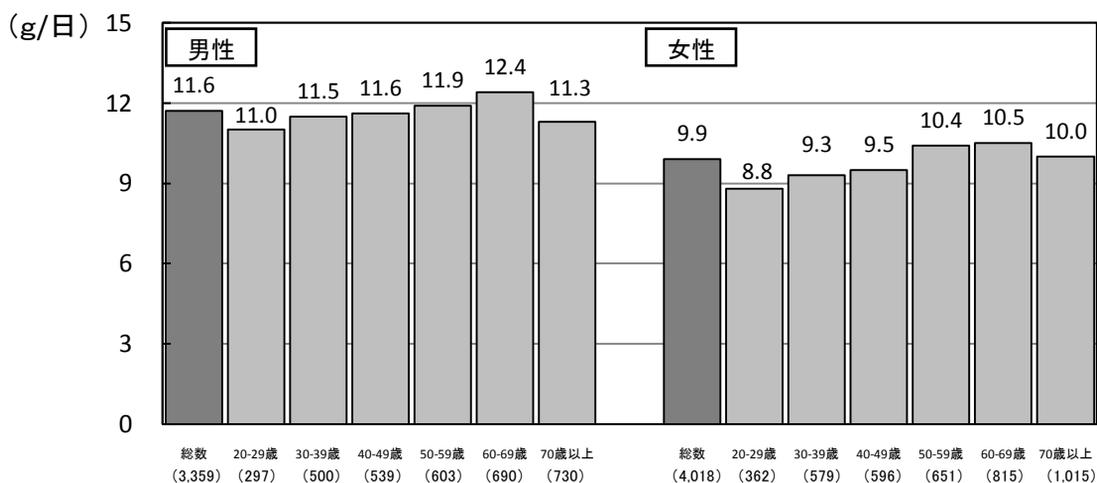


表2 食塩の摂取状況(20歳以上)

性別	基準値	該当人数	割合 (%)
男性	9.0g未満	1,006	29.9
	9.0g以上	2,353	70.1
女性	7.5g未満	1,137	28.3
	7.5g以上	2,881	71.7

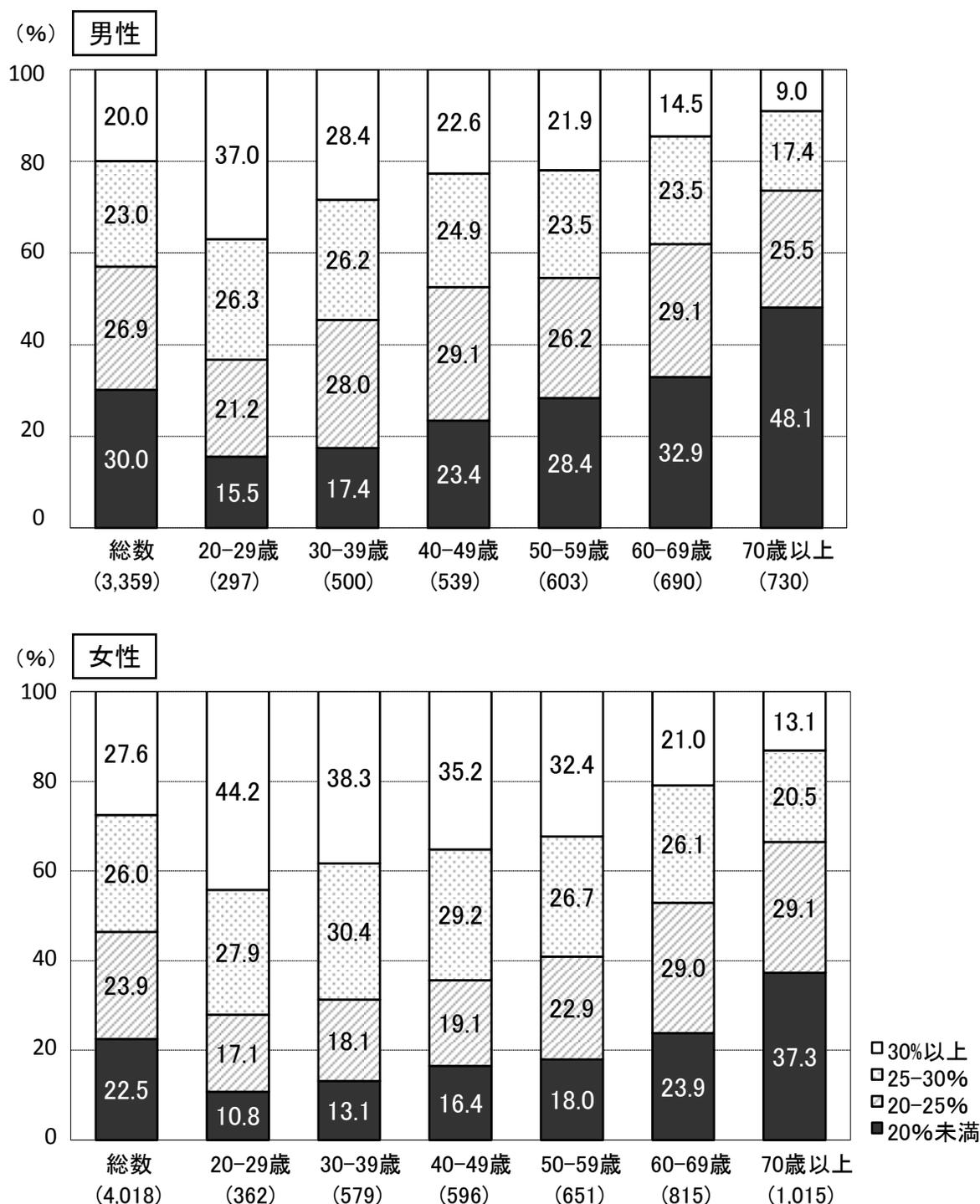
※食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 / 1,000

(参考) 食塩摂取の目標量
「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
成人男性 9g未満
成人女性 7.5g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20.0%、女性で27.6%である。

図19 脂肪エネルギー比率の状況(20歳以上)



※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」(2010年版) 脂肪エネルギー比率
 18~29歳:20%以上 30%未満
 30歳以上:20%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3-1 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(総数) -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	
調査人数	9006	467	759	403	659	1079	1135	1254	1505	1745	7377	
エネルギー	kcal	1861	1256	1936	2143	1875	1905	1940	1964	1921	1714	1876
たんぱく質	g	67.8	44.0	70.4	75.8	66.0	67.4	69.4	71.6	72.6	64.2	68.6
うち動物性	g	36.3	24.7	41.6	43.8	35.8	36.6	37.1	38.0	37.9	32.3	36.1
脂質	g	53.6	39.6	63.6	70.0	60.0	58.0	57.2	55.8	51.5	41.8	52.5
うち動物性	g	27.0	20.6	35.1	36.7	29.2	29.4	28.6	27.0	25.6	20.7	26.0
コレステロール	mg	308	213	331	401	329	309	319	330	309	269	306
炭水化物	g	260.2	177.6	263.9	292.4	256.5	259.4	262.8	268.8	271.7	257.1	263.2
食物繊維	g	14.3	8.6	13.2	12.8	12.0	13.0	13.9	15.2	17.0	15.7	14.9
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.2	3.0	2.9	3.1	3.5	3.4	3.8	3.4	3.4
うち不溶性	g	10.5	6.2	9.5	9.3	8.7	9.4	9.9	11.1	12.5	11.7	10.9
ビタミンA	μgRE	536	394	582	514	471	519	518	563	565	560	541
ビタミンD	μg	7.4	4.3	6.1	6.4	5.9	6.4	6.8	8.0	9.5	8.5	7.8
ビタミンE	mg	8.3	4.3	6.7	7.3	7.3	7.5	8.0	9.8	9.9	9.0	8.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.6	4.2	6.2	7.3	6.5	6.4	6.5	7.2	7.3	6.4	6.7
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.7	0.0	0.4	0.0	0.8	1.0	1.4	2.6	2.5	2.6	2.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	232	123	177	202	188	217	218	257	286	264	247
ビタミンB ₁	mg	1.56	0.59	1.01	1.03	1.29	1.12	1.38	1.64	2.19	2.07	1.71
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.83	0.57	0.90	0.97	0.84	0.86	0.88	0.88	0.87	0.75	0.84
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.71	0.00	0.05	0.05	0.44	0.25	0.49	0.74	1.32	1.32	0.86
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.07	0.01	0.01	0.01	0.01	0.02	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.44	0.82	1.30	1.34	1.51	1.39	1.37	1.59	1.64	1.44	1.50
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.14	0.81	1.25	1.20	1.08	1.09	1.13	1.18	1.22	1.13	1.14
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.29	0.01	0.05	0.14	0.43	0.30	0.24	0.40	0.42	0.32	0.35
__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	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	14.6	7.7	12.4	14.0	13.4	14.8	15.5	16.4	16.8	13.9	15.3
ビタミンB ₆	mg	1.79	0.72	1.12	1.55	1.47	1.54	1.67	1.88	2.38	2.20	1.94
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.11	0.70	1.05	1.09	0.99	1.06	1.10	1.19	1.27	1.14	1.14
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.67	0.01	0.06	0.44	0.48	0.48	0.53	0.66	1.10	1.06	0.78
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.03	0.03	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	6.4	3.6	5.7	5.6	5.2	6.0	5.9	7.1	8.1	6.8	6.7
葉酸	μg	294	158	237	256	244	267	278	323	357	337	311
パントテン酸	mg	5.31	3.91	5.90	5.83	5.03	5.20	5.23	5.49	5.65	5.12	5.31
ビタミンC	mg	121	61	97	97	90	106	103	134	157	144	128
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	100	55	76	78	73	78	81	111	136	126	107
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	14	1	7	7	10	14	16	17	18	15	16
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	7	5	13	12	7	13	6	6	3	3	6
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	10.3	6.1	9.3	10.2	9.8	10.3	10.5	11.1	11.4	10.5	10.7
カリウム	mg	2251	1482	2206	2132	1928	2067	2144	2408	2599	2395	2311
カルシウム	mg	512	426	648	511	438	454	465	511	555	533	503
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	505	423	643	509	435	449	460	504	548	522	496
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	3	1	0	1	2	3	3	6	3	4	4
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	3	4	2	1	2	2	2	3	6	3
マグネシウム	mg	239	147	222	226	208	225	237	261	274	251	248
リン	mg	970	681	1065	1050	908	939	960	1017	1045	941	975
鉄	mg	7.8	4.6	6.9	7.7	7.0	7.4	7.6	8.6	8.9	8.0	8.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.6	4.5	6.8	7.4	6.9	7.2	7.4	8.1	8.6	8.0	7.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.2	0.4	0.2	0.0	0.2
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.0	5.3	8.5	9.4	7.9	8.2	8.2	8.2	8.4	7.4	8.0
銅	mg	1.14	0.69	1.05	1.20	1.06	1.10	1.12	1.21	1.27	1.17	1.17
脂肪エネルギー比率	%	25.6	27.9	29.2	29.2	28.4	27.1	26.4	25.4	23.9	21.6	24.9
炭水化物エネルギー比率	%	59.7	58.0	56.1	56.5	57.3	58.6	59.1	59.9	60.9	63.4	60.4
動物性たんぱく質比率	%	51.6	54.3	57.9	56.3	52.2	52.2	51.6	51.2	50.0	48.0	50.5

※ 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

表3-2 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(男性)-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	
調査人数	4180	238	377	206	297	500	539	603	690	730	3359	
エネルギー	kcal	2073	1303	2032	2481	2138	2155	2183	2191	2154	1894	2107
たんぱく質	g	73.9	45.6	72.9	85.5	73.0	75.0	75.7	78.5	78.8	69.9	75.2
うち動物性	g	40.0	25.4	43.3	49.0	39.5	41.2	40.6	42.9	41.5	35.7	40.1
脂質	g	57.9	40.6	66.5	79.1	66.3	63.1	60.9	59.6	55.5	44.6	56.8
うち動物性	g	29.7	21.0	36.5	42.1	33.2	32.8	30.8	30.0	28.1	22.8	28.8
コレステロール	mg	333	224	335	442	347	331	337	370	335	295	333
炭水化物	g	287.2	185.1	278.0	344.5	297.2	294.4	294.9	293.2	298.7	278.2	291.9
食物繊維	g	14.5	8.7	13.4	13.8	12.8	13.8	13.8	15.0	17.1	16.2	15.1
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.3	3.2	3.1	3.2	3.2	3.4	3.8	3.5	3.4
うち不溶性	g	10.6	6.3	9.6	10.0	9.2	10.0	10.1	11.0	12.6	12.1	11.1
ビタミンA	μgRE	551	411	581	550	472	578	523	592	544	591	558
ビタミンD	μg	8.0	4.5	6.0	7.1	5.8	7.2	7.7	8.4	10.4	9.4	8.5
ビタミンE	mg	8.0	4.3	6.5	8.0	7.0	7.3	7.9	9.5	10.1	8.0	8.5
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.8	4.3	6.4	8.0	6.8	6.8	7.3	7.6	6.6	6.6	7.0
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	1.2	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	1.1	2.1	2.5	1.3	1.4
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	237	125	180	212	199	232	219	257	291	272	252
ビタミンB ₁	mg	1.57	0.61	0.98	1.20	1.16	1.07	1.44	1.65	2.36	2.08	1.73
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.90	0.59	0.92	1.12	0.96	0.94	0.94	0.94	0.92	0.80	0.91
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.65	0.00	0.01	0.08	0.18	0.12	0.48	0.68	1.44	1.28	0.81
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.02	0.04	0.01	0.02	0.00	0.02	0.03	0.00	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.39	0.85	1.31	1.43	1.57	1.33	1.31	1.46	1.54	1.44	1.44
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.20	0.85	1.28	1.34	1.16	1.15	1.17	1.23	1.27	1.20	1.20
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.19	0.00	0.03	0.09	0.40	0.18	0.14	0.21	0.28	0.24	0.23
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	0.02	0.00	0.00	0.01
ナイアシン	mgNE	16.1	7.8	12.7	15.7	15.1	17.0	17.4	18.4	18.6	15.4	17.1
ビタミンB ₆	mg	1.74	0.73	1.14	1.36	1.40	1.44	1.73	1.99	2.19	2.19	1.90
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.20	0.71	1.08	1.21	1.08	1.19	1.20	1.27	1.37	1.23	1.24
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.52	0.00	0.06	0.12	0.31	0.24	0.46	0.66	0.82	0.95	0.63
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.02	0.01	0.01	0.03	0.01	0.01	0.06	0.06	0.00	0.00	0.02
ビタミンB ₁₂	μg	7.1	3.7	6.0	6.2	5.3	7.1	6.5	8.0	8.7	7.9	7.5
葉酸	μg	301	161	238	279	254	284	287	325	361	351	320
パントテン酸	mg	5.68	4.06	6.09	6.59	5.52	5.67	5.58	5.83	5.97	5.51	5.70
ビタミンC	mg	113	59	88	110	96	104	95	119	141	142	120
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	96	55	74	84	74	78	78	102	130	125	103
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	6	6	9	10	7	11	11	12	10
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	8	4	7	20	13	16	10	7	1	5	8
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	11.1	6.4	9.5	11.2	11.0	11.5	11.6	11.9	12.4	11.3	11.6
カリウム	mg	2338	1506	2266	2367	2069	2217	2236	2452	2671	2499	2404
カルシウム	mg	520	439	670	572	473	457	458	499	552	552	506
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	515	433	664	571	468	452	455	494	548	543	501
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	1	0	1	3	2	2	3	2	3	2
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	4	6	0	1	2	1	2	2	5	2
マグネシウム	mg	254	151	228	252	227	246	254	273	289	267	264
リン	mg	1043	707	1095	1187	999	1024	1029	1089	1113	1019	1052
鉄	mg	8.0	4.7	7.0	8.1	7.5	7.9	7.9	8.5	9.2	8.4	8.3
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.9	4.6	6.9	8.1	7.4	7.8	7.8	8.5	9.0	8.4	8.3
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.8	5.5	8.9	10.8	8.9	9.3	9.0	9.1	9.0	8.1	8.9
銅	mg	1.23	0.72	1.09	1.36	1.18	1.23	1.22	1.30	1.36	1.27	1.27
脂肪エネルギー比率	%	24.8	27.7	29.0	28.4	27.6	26.1	24.9	24.2	22.9	20.9	23.9
炭水化物エネルギー比率	%	60.8	58.3	56.4	57.7	58.6	59.8	61.0	61.3	62.4	64.3	61.7
動物性たんぱく質比率	%	52.3	54.1	58.5	55.7	51.8	53.1	51.9	52.7	50.6	48.9	51.3

※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 栄養素等摂取量(1日あたり平均)(女性)-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	
調査人数	4826	229	382	197	362	579	596	651	815	1015	4018	
エネルギー	kcal	1677	1207	1842	1790	1659	1689	1721	1753	1724	1585	1682
たんぱく質	g	62.6	42.3	68.0	65.6	60.2	60.8	63.6	65.3	67.4	60.1	63.0
うち動物性	g	33.1	23.9	39.9	38.4	32.8	32.5	33.9	33.5	34.9	29.8	32.7
脂質	g	49.8	38.6	60.8	60.5	54.8	53.6	53.9	52.3	48.2	39.7	48.9
うち動物性	g	24.6	20.3	33.8	31.1	25.9	26.5	26.6	24.3	23.5	19.2	23.7
コレステロール	mg	286	202	327	359	314	290	303	293	286	250	284
炭水化物	g	236.8	169.9	249.9	238.0	223.1	229.1	233.8	246.3	248.9	241.8	239.3
食物繊維	g	14.2	8.5	13.0	11.8	11.4	12.4	14.0	15.3	17.0	15.4	14.7
うち水溶性	g	3.3	2.1	3.1	2.8	2.8	3.0	3.9	3.5	3.7	3.4	3.4
うち不溶性	g	10.3	6.1	9.4	8.6	8.2	9.0	9.7	11.2	12.5	11.4	10.7
ビタミンA	μgRE	522	376	582	476	470	468	513	537	583	538	527
ビタミンD	μg	7.0	4.2	6.2	5.7	5.9	5.7	6.1	7.6	8.8	7.9	7.3
ビタミンE	mg	8.6	4.2	6.9	6.6	7.6	7.7	8.0	10.2	9.7	9.8	9.1
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg	6.4	4.2	6.0	6.5	6.2	6.2	6.3	7.0	7.1	6.2	6.5
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	2.1	0.0	0.8	0.0	1.4	1.4	1.7	3.1	2.5	3.6	2.5
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンK	μg	229	120	173	192	178	205	216	258	283	258	242
ビタミンB ₁	mg	1.55	0.56	1.05	0.86	1.41	1.16	1.32	1.63	2.06	2.06	1.69
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.78	0.55	0.87	0.82	0.74	0.78	0.82	0.81	0.82	0.71	0.78
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.76	0.00	0.09	0.03	0.65	0.37	0.50	0.80	1.23	1.35	0.91
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.09	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.48	0.79	1.29	1.24	1.46	1.44	1.42	1.72	1.72	1.45	1.54
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.09	0.77	1.22	1.05	1.01	1.04	1.09	1.13	1.17	1.07	1.09
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.38	0.01	0.07	0.19	0.45	0.40	0.33	0.58	0.54	0.37	0.45
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE	13.2	7.5	12.2	12.2	12.1	13.0	13.8	14.5	15.3	12.8	13.7
ビタミンB ₆	mg	1.83	0.72	1.09	1.75	1.53	1.63	1.61	1.78	2.54	2.21	1.97
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.03	0.68	1.01	0.97	0.91	0.95	1.01	1.11	1.18	1.07	1.06
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.79	0.03	0.06	0.78	0.61	0.68	0.60	0.66	1.34	1.14	0.91
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	5.8	3.5	5.4	4.9	5.1	5.1	5.4	6.3	7.5	6.0	6.0
葉酸	μg	289	155	237	233	236	253	271	321	353	326	304
パントテン酸	mg	4.99	3.76	5.72	5.03	4.63	4.80	4.91	5.17	5.39	4.84	4.99
ビタミンC	mg	127	63	106	84	85	107	111	148	170	145	135
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	104	55	79	73	72	79	85	120	142	127	111
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	18	2	8	8	11	18	24	23	25	17	20
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	6	19	3	1	10	2	5	4	1	4
食塩(ナトリウム*2.54/1,000)	g	9.6	5.7	9.0	9.2	8.8	9.3	9.5	10.4	10.5	10.0	9.9
カリウム	mg	2175	1457	2146	1886	1812	1938	2062	2368	2538	2321	2233
カルシウム	mg	504	414	625	447	410	451	471	523	558	519	501
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	497	413	622	444	407	445	464	513	548	507	492
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	0	0	1	4	4	8	5	5	5
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	4	1	3	3	2	2	2	2	4	7	4
マグネシウム	mg	227	142	216	198	193	208	222	249	262	239	234
リン	mg	908	654	1034	906	834	866	898	951	987	884	911
鉄	mg	7.5	4.5	6.9	7.2	6.5	7.0	7.4	8.6	8.6	7.7	7.8
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.3	4.4	6.8	6.6	6.4	6.7	7.0	7.9	8.3	7.7	7.5
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.3	0.3	0.7	0.3	0.0	0.3
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1
亜鉛	mg	7.3	5.0	8.2	8.0	7.0	7.3	7.5	7.4	7.8	6.9	7.3
銅	mg	1.06	0.66	1.02	1.03	0.95	0.99	1.02	1.13	1.19	1.11	1.08
脂肪エネルギー比率	%	26.2	28.2	29.3	30.0	29.1	28.0	27.8	26.4	24.7	22.1	25.6
炭水化物エネルギー比率	%	58.8	57.8	55.8	55.1	56.2	57.5	57.3	58.5	59.7	62.7	59.3
動物性たんぱく質比率	%	50.9	54.6	57.2	56.9	52.6	51.4	51.4	49.8	49.5	47.4	49.8

※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4 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)	9006	467	759	403	659	1079	1135	1254	1505	1745	7377
	穀類	442.2	262.6	415.0	514.4	466.6	465.7	472.3	460.0	445.5	426.3	452.4
	いも類	54.6	42.3	62.5	55.7	47.6	53.7	50.3	54.2	58.1	57.5	54.5
	砂糖・甘味料類	6.6	4.2	5.5	6.8	5.5	6.2	6.2	6.9	7.8	7.4	6.9
	豆类	55.6	26.7	39.3	52.5	44.6	46.4	52.5	63.2	68.4	66.6	59.3
	種実類	1.9	1.3	1.7	1.2	1.2	1.6	1.7	2.1	2.7	2.2	2.0
	野菜類	280.9	150.3	240.1	245.5	241.9	266.8	268.5	303.5	339.6	306.4	295.3
	緑黄色野菜	93.4	50.0	73.1	78.9	70.5	82.7	83.0	99.5	118.1	113.7	99.1
	果実類	113.0	102.8	109.6	91.9	72.2	61.4	76.5	121.3	157.1	149.0	115.1
	きのこ類	15.6	8.6	13.2	12.5	14.4	15.3	15.3	16.9	19.7	15.7	16.5
	藻類	10.3	5.8	8.7	8.4	8.0	9.6	8.3	12.5	13.4	11.2	10.9
	魚介類	74.2	32.1	54.4	59.5	57.2	61.9	67.0	86.0	99.4	86.2	79.8
	肉類	82.9	55.9	103.6	130.3	102.4	105.6	101.7	84.4	68.2	48.3	79.9
	卵類	34.3	23.8	33.6	46.8	38.2	34.1	36.5	37.1	33.0	30.7	34.3
	乳類	115.4	191.4	284.3	154.9	96.5	90.3	82.6	83.9	95.2	96.7	91.1
	油脂類	9.9	6.5	10.5	13.9	12.2	11.8	11.7	11.2	9.0	6.4	9.9
菓子類	24.8	29.8	39.8	37.2	28.6	20.1	21.1	22.0	21.0	23.2	22.3	
嗜好飲料類	641.6	191.1	291.9	478.7	531.7	693.0	783.1	823.6	751.8	644.0	715.0	
調味料・香辛料類	92.4	49.9	79.9	82.4	94.3	94.7	105.4	100.1	97.6	90.8	96.9	
補助栄養素・特定保健用食品	14.5	8.6	12.2	8.4	12.5	14.0	15.6	15.3	18.5	14.8	15.4	
男性	調査人数(人)	4180	238	377	206	297	500	539	603	690	730	3359
	穀類	512.9	281.2	446.6	624.6	564.4	554.3	561.2	535.8	521.7	478.6	529.9
	いも類	56.6	43.1	65.6	59.1	50.5	59.8	51.6	53.5	61.6	57.2	56.3
	砂糖・甘味料類	6.5	3.8	5.3	7.2	5.4	6.1	6.2	6.6	8.1	7.1	6.8
	豆类	56.2	28.8	37.0	58.4	44.4	45.9	53.2	63.1	71.6	68.3	60.2
	種実類	1.8	0.9	1.4	1.1	1.1	1.5	1.7	2.1	2.5	2.3	2.0
	野菜類	287.2	152.7	242.4	260.7	251.0	290.7	274.3	307.4	343.9	313.3	303.4
	緑黄色野菜	92.1	47.2	75.1	84.8	73.6	88.4	82.1	95.2	112.9	112.9	97.7
	果実類	102.1	103.2	110.5	96.6	69.7	49.0	63.5	98.8	137.9	145.8	101.4
	きのこ類	15.8	9.0	12.5	11.8	15.2	16.2	15.5	16.4	19.7	17.2	17.0
	藻類	10.5	5.7	8.2	8.7	8.9	9.8	9.5	12.6	12.9	11.5	11.2
	魚介類	82.3	32.4	56.8	62.2	57.5	73.5	77.8	96.6	111.7	97.4	90.0
	肉類	95.9	58.0	107.8	149.3	122.8	125.8	114.5	103.0	76.8	54.1	94.0
	卵類	36.6	25.3	33.3	49.8	40.9	34.7	37.6	41.3	36.8	33.1	37.0
	乳類	113.0	195.6	302.7	193.5	101.5	74.2	64.4	69.2	81.1	98.7	80.9
	油脂類	11.0	6.6	11.0	14.9	14.3	13.1	13.2	12.2	10.1	6.8	11.1
菓子類	21.1	32.4	40.6	36.7	21.6	14.0	14.7	14.3	16.7	22.1	17.2	
嗜好飲料類	721.5	185.0	307.3	549.7	599.3	770.0	906.9	939.4	861.0	726.4	816.5	
調味料・香辛料類	103.0	53.3	83.0	95.0	105.9	109.2	125.7	110.9	110.0	96.3	109.2	
補助栄養素・特定保健用食品	15.1	9.4	13.8	12.2	14.3	16.7	14.8	15.7	17.3	15.4	15.8	
女性	調査人数(人)	4826	229	382	197	362	579	596	651	815	1015	4018
	穀類	380.9	243.2	383.8	399.1	386.3	389.1	391.9	389.9	380.9	388.7	387.6
	いも類	52.9	41.6	59.4	52.2	45.2	48.4	49.1	54.8	55.1	57.8	53.0
	砂糖・甘味料類	6.7	4.6	5.8	6.3	5.5	6.3	6.2	7.1	7.5	7.7	6.9
	豆类	55.1	24.5	41.7	46.4	44.7	46.8	52.0	63.3	65.7	65.4	58.6
	種実類	2.0	1.6	2.0	1.2	1.3	1.7	1.7	2.2	2.8	2.1	2.1
	野菜類	275.4	147.8	237.7	229.5	234.4	246.2	263.3	299.9	336.0	301.4	288.5
	緑黄色野菜	94.6	53.0	71.1	72.7	68.0	77.8	83.8	103.5	122.4	114.3	100.3
	果実類	122.4	102.4	108.7	86.9	74.3	72.2	88.3	142.1	173.4	151.4	126.6
	きのこ類	15.4	8.2	13.9	13.2	13.7	14.5	15.1	17.3	19.7	14.7	16.1
	藻類	10.2	5.9	9.2	8.1	7.3	9.5	7.2	12.4	13.8	10.9	10.7
	魚介類	67.2	31.9	51.9	56.8	57.0	51.9	57.3	76.1	89.0	78.1	71.2
	肉類	71.7	53.6	99.5	110.4	85.6	88.1	90.1	67.3	60.8	44.2	68.2
	卵類	32.3	22.3	33.9	43.7	36.0	33.5	35.5	33.2	29.9	29.0	32.1
	乳類	117.6	187.1	266.2	114.4	92.3	104.2	99.0	97.6	107.1	95.3	99.7
	油脂類	9.0	6.4	10.0	12.9	10.4	10.7	10.4	10.2	8.1	6.2	8.9
菓子類	28.0	27.2	39.1	37.8	34.4	25.4	26.8	29.0	24.7	24.0	26.5	
嗜好飲料類	572.5	197.5	276.8	404.5	476.2	626.4	671.1	716.3	659.3	584.7	630.2	
調味料・香辛料類	83.2	46.4	76.8	69.2	84.7	82.1	87.0	90.1	87.1	86.9	86.6	
補助栄養素・特定保健用食品	14.0	7.8	10.6	4.4	11.0	11.7	16.4	15.0	19.5	14.3	15.1	

※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

7. 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性32.2%、女性27.0%であり、前年に比べ男女とも横ばいである。

図20-1 運動習慣のある者の割合（20歳以上）（平成15年～21年の年次推移）

※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

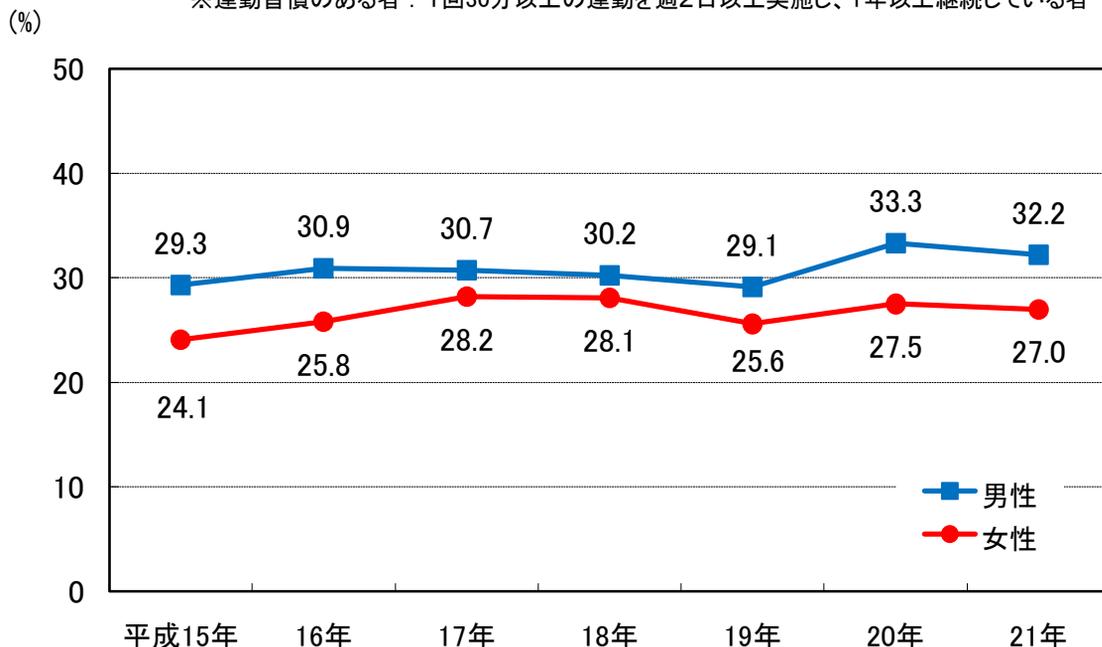
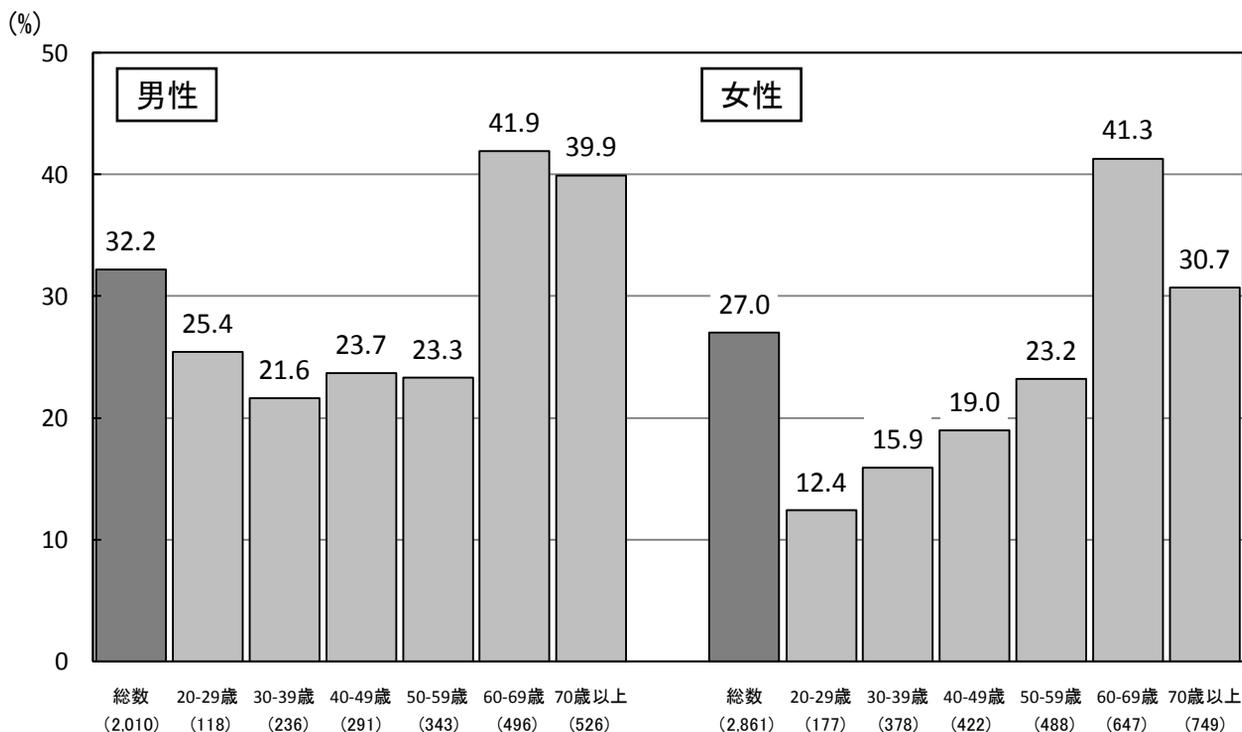


図20-2 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



(参考) 「健康日本21」の目標
運動習慣者の増加
目標値：男性39% 女性35%

図20-3 歩数の平均値（20歳以上）（平成15年～21年の年次推移）

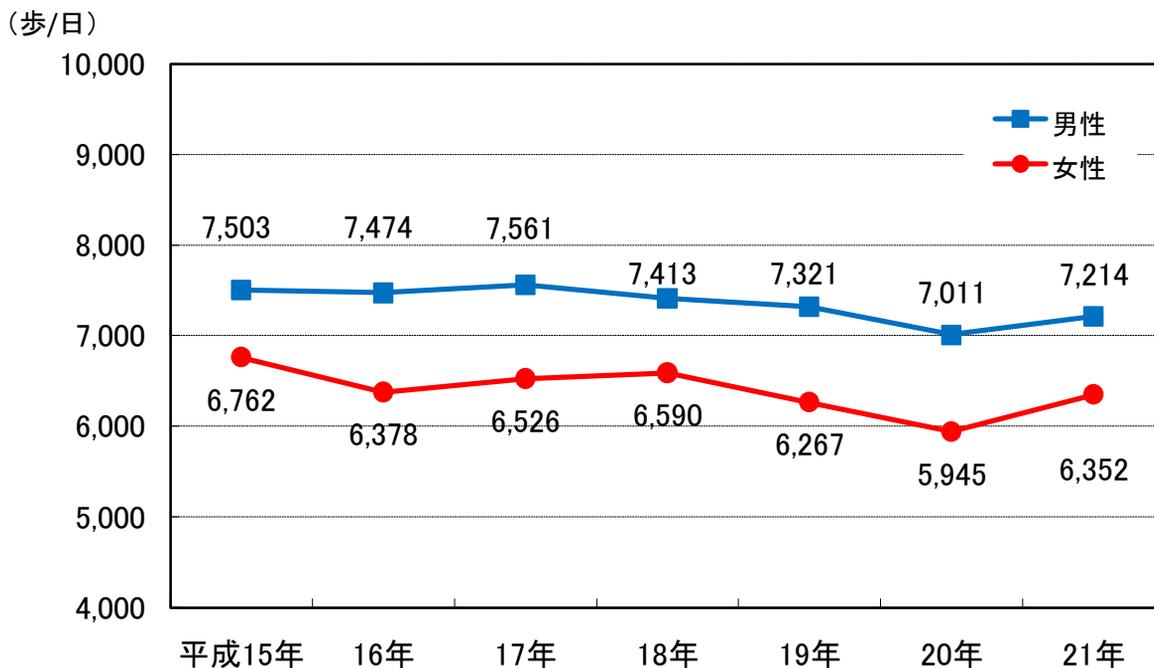
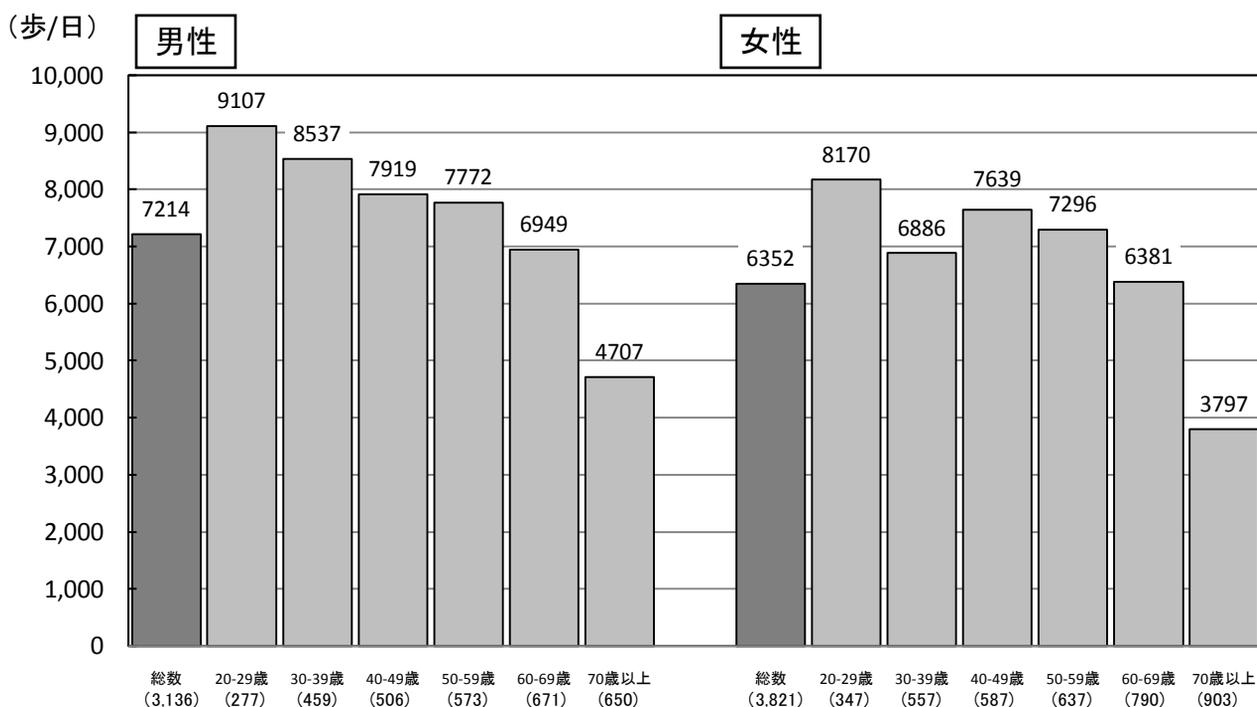


図20-4 歩数の平均値（20歳以上）



(参考) 「健康日本21」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値：成人男性 9,200歩以上
 成人女性 8,300歩以上
 (策定時の値に対して約1,000歩の増加)