

表271 中強度(余暇・運動・移動)

		総数	学童期 (8~12歳)	思春期 (13~19歳)	青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	294 (100.0%)	18 (100.0%)	26 (100.0%)	14 (100.0%)	61 (100.0%)	99 (100.0%)	44 (100.0%)	32 (100.0%)
	ほとんどしない	83 (28.2%)	3 (16.7%)	3 (11.5%)	3 (21.4%)	19 (31.1%)	32 (32.3%)	9 (20.5%)	14 (43.8%)
	30分前後	69 (23.5%)	2 (11.1%)	4 (15.4%)	1 (7.1%)	18 (29.5%)	24 (24.2%)	13 (29.5%)	7 (21.9%)
	1時間前後	77 (26.2%)	8 (44.4%)	6 (23.1%)	7 (50.0%)	13 (21.3%)	24 (24.2%)	13 (29.5%)	6 (18.8%)
	2時間前後 (またはそれ)以上	65 (22.1%)	5 (27.8%)	13 (50.0%)	3 (21.4%)	11 (18.0%)	19 (19.2%)	9 (20.5%)	5 (15.6%)
	総数	319 (100.0%)	19 (100.0%)	22 (100.0%)	26 (100.0%)	58 (100.0%)	94 (100.0%)	49 (100.0%)	51 (100.0%)
女性	ほとんどしない	92 (28.8%)	3 (15.8%)	5 (22.7%)	12 (46.2%)	13 (22.4%)	23 (24.5%)	10 (20.4%)	26 (51.0%)
	30分前後	97 (30.4%)	10 (52.6%)	8 (36.4%)	5 (19.2%)	24 (41.4%)	23 (24.5%)	16 (32.7%)	11 (21.6%)
	1時間前後	81 (25.4%)	3 (15.8%)	8 (36.4%)	5 (19.2%)	10 (17.2%)	31 (33.0%)	13 (26.5%)	11 (21.6%)
	2時間前後 (またはそれ)以上	49 (15.4%)	3 (15.8%)	1 (4.5%)	4 (15.4%)	11 (19.0%)	17 (18.1%)	10 (20.4%)	3 (5.9%)
	総数	319 (100.0%)	19 (100.0%)	22 (100.0%)	26 (100.0%)	58 (100.0%)	94 (100.0%)	49 (100.0%)	51 (100.0%)
	ほとんどしない	249 (78.1%)	7 (36.8%)	13 (59.1%)	22 (84.6%)	44 (75.9%)	74 (78.7%)	39 (79.6%)	50 (98.0%)

表272 高強度(余暇・運動・移動)

		総数	学童期 (8~12歳)	思春期 (13~19歳)	青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	294 (100.0%)	18 (100.0%)	26 (100.0%)	14 (100.0%)	61 (100.0%)	99 (100.0%)	44 (100.0%)	32 (100.0%)
	ほとんどしない	186 (63.3%)	6 (33.3%)	9 (34.6%)	6 (42.9%)	39 (63.9%)	68 (68.7%)	32 (72.7%)	26 (81.3%)
	15分前後	21 (7.1%)	2 (11.1%)	2 (7.7%)	2 (14.3%)	5 (8.2%)	7 (7.1%)	1 (2.3%)	2 (6.3%)
	30分前後	21 (7.1%)	3 (16.7%)	1 (3.8%)	1 (7.1%)	3 (4.9%)	8 (8.1%)	3 (6.8%)	2 (6.3%)
	1時間前後 (またはそれ)以上	66 (22.4%)	7 (38.9%)	14 (53.8%)	5 (35.7%)	14 (23.0%)	16 (16.2%)	8 (18.2%)	2 (6.3%)
	総数	319 (100.0%)	19 (100.0%)	22 (100.0%)	26 (100.0%)	58 (100.0%)	94 (100.0%)	49 (100.0%)	51 (100.0%)
女性	ほとんどしない	249 (78.1%)	7 (36.8%)	13 (59.1%)	22 (84.6%)	44 (75.9%)	74 (78.7%)	39 (79.6%)	50 (98.0%)
	15分前後	31 (9.7%)	3 (15.8%)	3 (13.6%)	2 (7.7%)	7 (12.1%)	10 (10.6%)	6 (12.2%)	0 (0.0%)
	30分前後	16 (5.0%)	1 (5.3%)	3 (13.6%)	0 (0.0%)	3 (5.2%)	5 (5.3%)	4 (8.2%)	0 (0.0%)
	1時間前後 (またはそれ)以上	23 (7.2%)	8 (42.1%)	3 (13.6%)	2 (7.7%)	4 (6.9%)	5 (5.3%)	0 (0.0%)	1 (2.0%)
	総数	319 (100.0%)	19 (100.0%)	22 (100.0%)	26 (100.0%)	58 (100.0%)	94 (100.0%)	49 (100.0%)	51 (100.0%)
	ほとんどしない	249 (78.1%)	7 (36.8%)	13 (59.1%)	22 (84.6%)	44 (75.9%)	74 (78.7%)	39 (79.6%)	50 (98.0%)

表273 身体活動レベル(判定)

		総数	学童期 (8~12歳)	思春期 (13~19歳)	青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	294 (100.0%)	24 (133.3%)	20 (76.9%)	14 (100.0%)	35 (57.4%)	43 (43.4%)	52 (118.2%)	49 (153.1%)
	低い	55 (18.7%)	0 (0.0%)	2 (7.7%)	3 (21.4%)	8 (13.1%)	9 (9.1%)	10 (22.7%)	13 (40.6%)
	ふつう	69 (23.5%)	9 (50.0%)	6 (23.1%)	2 (14.3%)	8 (13.1%)	12 (12.1%)	15 (34.1%)	10 (31.3%)
	高い	170 (57.8%)	15 (83.3%)	12 (46.2%)	9 (64.3%)	19 (31.1%)	22 (22.2%)	27 (61.4%)	26 (81.3%)
女性	総数	319 (100.0%)	27 (142.1%)	14 (63.6%)	26 (100.0%)	38 (65.5%)	40 (42.6%)	43 (87.8%)	60 (117.6%)
	低い	96 (30.1%)	5 (26.3%)	5 (22.7%)	13 (50.0%)	14 (24.1%)	12 (12.8%)	6 (12.2%)	12 (23.5%)
	ふつう	91 (28.5%)	14 (73.7%)	7 (31.8%)	6 (23.1%)	10 (17.2%)	10 (10.6%)	13 (26.5%)	19 (37.3%)
	高い	132 (41.4%)	8 (42.1%)	2 (9.1%)	7 (26.9%)	14 (24.1%)	18 (19.1%)	24 (49.0%)	29 (56.9%)

表274-1 栄養素等摂取量 平均(男女計)(妊婦・授乳婦除外)

栄養素別	総数		乳幼児期 (1~5歳)		学童期 (6~12歳)		思春期 (13~19歳)		
	対象者数	659	33	53	48	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1803	586	1116	334	1718	433	2077	752
たんぱく質	g	66.7	23.9	38.7	11.9	62.8	17.7	74.2	25.9
動物性たんぱく質	g	36.3	17.8	23.2	9.9	37.1	14.2	44.3	18.9
脂質	g	50.7	25.0	36.4	15.8	58.0	25.9	66.6	33.0
動物性脂肪	g	26.7	16.2	22.1	13.4	32.1	16.8	35.8	20.6
炭水化物	g	256.1	87.0	154.3	53.5	230.0	55.2	285.1	104.9
カリウム	mg	2264	945	1171	377	1972	589	2249	948
カルシウム	mg	463	236	328	133	570	228	504	281
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	460	232	328	133	565	221	497	269
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	1	19	0	0	5	24	7	50
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	1	20	0	0	0	0	0	0
マグネシウム	mg	236	93	117	35	195	57	224	87
リン	mg	957	343	601	226	970	287	1074	394
鉄	mg	7.7	3.6	3.6	2.1	6.0	2.2	7.4	3.2
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.6	3.4	3.6	2.1	5.7	1.7	7.3	2.9
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.7	0.0	0.0	0.3	1.2	0.1	0.9
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.8	3.0	4.7	1.8	7.8	2.9	9.5	3.3
銅	mg	1.1	0.4	0.6	0.2	0.9	0.3	1.1	0.4
ビタミンA	μgRE^{*1}	610	1088	345	241	455	206	707	1158
ビタミンD	μg	7.2	7.8	4.0	3.4	5.9	5.8	5.1	5.1
ビタミンE	mg^{*2}	8.1	21.2	3.7	2.1	5.8	2.1	7.1	3.3
ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg^{*2}	6.3	3.3	3.7	2.2	5.8	2.0	7.1	3.3
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg^{*2}	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg^{*2}	1.8	20.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	229	167	90	67	164	97	168	107
ビタミンB ₁	mg	1.30	4.48	0.54	0.19	0.87	0.31	1.17	0.47
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.40	0.54	0.19	0.85	0.30	1.16	0.47
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.05	0.84	0.00	0.01	0.01	0.05	0.00	0.03
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.38	4.35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.39	1.97	0.69	0.25	1.16	0.33	1.40	0.70
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.19	0.56	0.69	0.25	1.15	0.32	1.39	0.67
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.04	0.42	0.00	0.01	0.01	0.03	0.01	0.09
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.16	1.82	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE^{*3}	15.0	8.0	7.4	3.3	11.3	3.8	15.0	6.6
ビタミンB ₆	mg	1.51	2.53	0.59	0.22	0.98	0.32	1.27	0.56
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.19	0.55	0.59	0.22	0.98	0.32	1.27	0.55
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.12	1.10	0.00	0.02	0.00	0.03	0.01	0.04
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.20	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.5	7.1	3.1	3.2	4.3	4.4	4.4	4.0
葉酸	μg	319	173	132	55	221	73	272	141
パントテン酸	mg	5.49	2.16	3.50	1.51	5.77	1.73	6.39	2.48
ビタミンC	mg	120	106	47	24	77	51	89	60
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	113	85	45	24	75	48	89	60
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	3	27	2	9	2	14	1	4
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	61	0	0	0	0	0	0
飽和脂肪酸	g	14.13	8.02	12.05	5.70	19.01	9.25	20.31	11.24
一価不飽和脂肪酸	g	17.37	9.70	12.54	5.63	19.34	10.22	23.98	12.80
多価不飽和脂肪酸	g	11.12	5.97	6.79	3.11	10.53	5.53	13.36	7.09
コレステロール	mg	304	220	256	405	277	124	399	205
食物繊維総量	g	13.9	7.8	6.0	2.4	11.1	3.2	13.1	6.5
水溶性食物繊維	g	3.2	4.7	1.4	0.6	2.7	1.0	3.1	1.7
不溶性食物繊維	g	10.1	4.9	4.4	1.7	8.1	2.4	9.8	5.0
食塩相当量	g	10.6	4.5	4.7	2.0	8.5	2.2	9.5	3.5
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	24.9	8.0	29.0	7.5	29.3	8.1	28.0	7.3
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	60.3	8.6	57.0	8.7	56.0	8.2	57.6	7.5
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	52.5	13.7	58.6	9.5	57.4	9.7	57.8	12.3

* 妊婦・授乳婦除外 *1:レチノール当量 *2:αトコフェノール当量 *3: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。

1人1日当たり

青年期 (20~29歳)		壮年期 (30~44歳)		中年期 (45~64歳)		前期高齢期 (65~74歳)		後期高齢期 (75歳以上)	
40		116		193		93		83	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1661	631	1865	637	1939	521	1833	498	1604	509
61.7	26.3	66.7	25.3	72.5	21.0	70.7	23.0	60.1	24.4
34.1	19.4	35.7	18.8	38.4	16.7	37.5	17.7	32.0	18.6
51.0	26.0	55.3	25.7	52.7	23.7	44.2	16.9	38.9	21.8
26.2	17.3	28.4	16.9	26.8	15.3	23.8	12.6	20.7	14.4
229.6	88.9	256.7	96.0	275.7	81.8	274.2	80.0	242.3	69.8
1851	779	2019	753	2567	920	2667	1001	2282	1038
326	152	419	217	495	241	496	205	440	267
326	152	419	217	494	235	489	205	436	261
0	0	0	0	1	20	0	2	1	7
0	0	0	0	0	2	7	46	3	30
197	83	223	79	271	91	274	93	228	97
815	334	927	328	1034	307	1026	346	876	358
6.7	2.8	7.3	3.5	8.9	3.6	8.8	3.1	7.9	4.1
6.7	2.8	7.2	3.3	8.8	3.2	8.7	3.2	7.7	3.7
0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.1	0.6	0.2	1.4
0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	0.9	0.1	0.4	0.0	0.0
7.0	3.0	7.9	3.0	8.3	2.6	8.0	3.0	6.9	2.8
0.9	0.4	1.1	0.4	1.3	0.4	1.3	0.5	1.1	0.4
512	764	618	1335	587	675	878	2008	546	415
6.7	6.8	5.0	5.9	7.9	7.6	10.7	11.5	8.1	7.6
5.6	2.3	9.0	26.7	10.2	31.2	7.5	12.0	7.4	11.5
5.6	2.3	6.3	3.2	7.0	3.4	5.9	2.7	6.2	4.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	2.7	26.5	3.2	30.7	1.6	11.5	1.2	11.0
213	159	206	134	277	175	270	179	246	210
0.76	0.45	1.38	3.27	1.91	7.78	1.16	1.07	0.83	1.00
0.76	0.45	0.89	0.41	0.88	0.34	0.96	0.41	0.74	0.41
0.00	0.00	0.26	1.99	0.00	0.02	0.03	0.25	0.00	0.00
0.00	0.00	0.24	2.60	1.03	7.72	0.18	0.96	0.10	0.88
1.04	0.58	1.27	1.07	1.73	3.35	1.51	1.13	1.21	0.71
0.98	0.51	1.15	0.57	1.26	0.52	1.30	0.57	1.15	0.62
0.06	0.38	0.12	0.86	0.03	0.24	0.03	0.20	0.06	0.37
0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	3.26	0.18	1.02	0.01	0.05
13.5	8.0	15.4	9.0	16.9	7.5	16.9	8.0	14.0	9.0
1.22	1.11	1.67	3.41	1.85	3.58	1.61	1.25	1.32	1.28
1.06	0.53	1.07	0.45	1.34	0.53	1.39	0.55	1.16	0.66
0.17	1.04	0.34	2.23	0.07	0.67	0.04	0.26	0.16	1.02
0.00	0.00	0.26	2.55	0.44	3.46	0.18	1.17	0.00	0.00
5.6	5.4	6.3	7.7	7.5	6.8	8.5	9.4	6.7	7.6
271	158	286	171	374	155	402	216	328	154
4.79	2.19	5.29	2.17	5.82	1.92	5.86	2.38	5.03	2.07
108	168	86	66	146	123	171	108	131	85
78	51	82	47	137	98	162	99	126	81
6	35	4	43	2	22	1	6	5	34
25	158	0	4	6	76	8	58	0	0
13.42	8.20	15.36	8.21	13.89	7.08	11.70	4.79	10.18	6.47
18.07	9.92	19.76	10.15	17.70	9.23	14.58	6.94	12.92	7.88
11.25	5.58	12.05	6.14	12.29	6.33	10.13	4.22	8.96	5.60
297	179	312	223	312	212	278	164	287	248
11.3	5.4	12.2	5.2	16.6	10.4	15.9	6.2	14.0	7.0
2.5	1.3	2.7	1.4	4.1	8.4	3.5	1.6	3.0	1.6
8.4	4.1	8.9	3.8	12.0	5.2	11.8	4.5	10.4	5.2
9.5	4.0	10.4	4.4	11.8	4.1	12.5	5.3	10.7	4.7
27.0	7.8	26.2	8.0	24.2	7.7	21.8	6.1	20.9	7.6
58.2	8.8	59.4	9.3	60.7	8.2	62.8	7.0	64.1	8.9
52.3	17.1	51.4	13.0	51.2	14.0	51.1	11.9	50.2	16.4

表274-2 栄養素等摂取量 平均(男性)

栄養素別		総数		乳幼児期 (1~5歳)		学童期 (6~12歳)		思春期 (13~19歳)	
		対象者数	332	20	26	26	26	26	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	2005	627	1182	385	1737	470	2394	809
たんぱく質	g	72.3	25.2	38.9	13.5	63.3	19.3	84.3	26.1
動物性たんぱく質	g	39.5	19.1	23.1	11.0	37.8	14.4	52.8	18.6
脂質	g	55.3	26.9	37.4	18.0	60.2	28.1	75.6	34.5
動物性脂肪	g	29.1	17.8	23.2	16.3	34.0	17.8	41.7	22.4
炭水化物	g	283.5	95.5	167.4	60.3	228.4	57.0	331.3	117.1
カリウム	mg	2349	967	1206	407	1930	600	2439	1039
カルシウム	mg	460	224	330	152	545	248	528	275
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	457	220	330	152	535	232	515	254
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	22	0	0	10	34	13	68
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	1	22	0	0	0	0	0	0
マグネシウム	mg	247	93	120	39	193	62	233	78
リン	mg	1019	351	617	269	962	311	1202	391
鉄	mg	8.1	3.5	3.8	2.5	5.9	2.2	7.6	3.2
鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.0	3.4	3.8	2.5	5.7	1.8	7.4	2.7
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.8	0.0	0.0	0.2	0.8	0.2	1.2
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.6	3.2	4.8	2.0	8.0	3.6	10.6	3.4
銅	mg	1.2	0.5	0.6	0.2	1.0	0.3	1.3	0.4
ビタミンA	μgRE^{*1}	588	1014	350	244	439	218	553	385
ビタミンD	μg	7.1	7.5	4.0	3.4	5.8	6.3	6.9	6.1
ビタミンE	$\text{m}\mu\text{E}^{*2}$	7.9	18.5	3.7	2.1	6.0	2.0	7.6	3.6
ビタミンE(通常の食品:再掲)	$\text{m}\mu\text{E}^{*2}$	6.5	3.3	3.7	2.1	6.0	2.0	7.6	3.6
ビタミンE(補助食品:再掲)	$\text{m}\mu\text{E}^{*2}$	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンE(強化食品:再掲)	$\text{m}\mu\text{E}^{*2}$	1.4	17.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	227	163	86	56	163	115	165	85
ビタミンB ₁	mg	1.63	5.89	0.55	0.21	0.89	0.34	1.35	0.50
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.95	0.44	0.55	0.22	0.87	0.31	1.34	0.50
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.07	1.07	0.00	0.01	0.02	0.07	0.01	0.04
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.61	5.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.48	2.08	0.71	0.28	1.16	0.38	1.54	0.71
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.25	0.57	0.70	0.28	1.15	0.36	1.52	0.66
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.04	0.35	0.00	0.01	0.01	0.04	0.02	0.12
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.19	1.93	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE^{*3}	16.4	8.7	6.9	2.9	11.6	4.2	17.6	7.4
ビタミンB ₆	mg	1.69	2.98	0.59	0.20	0.97	0.36	1.45	0.64
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.26	0.57	0.59	0.21	0.97	0.36	1.44	0.63
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.15	1.36	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.06
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.28	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.8	7.5	3.0	2.7	4.7	5.3	4.6	2.2
葉酸	μg	322	170	133	59	216	84	245	101
パントテン酸	mg	5.84	2.21	3.59	1.79	5.85	1.92	7.10	2.73
ビタミンC	mg	118	107	48	19	66	35	86	68
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	110	82	46	20	66	35	85	68
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	3	31	3	11	0	0	1	5
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	63	0	0	0	0	0	0
飽和脂肪酸	g	15.29	8.49	12.40	6.67	19.63	9.60	23.14	10.97
一価飽和脂肪酸	g	19.36	10.64	13.11	6.43	20.37	11.10	27.86	13.38
多価飽和脂肪酸	g	12.15	6.33	6.87	3.12	10.82	5.84	14.89	7.71
コレステロール	mg	339	252	303	512	283	122	470	202
飽和脂肪酸	g	14.3	8.9	6.1	2.5	10.6	3.1	12.7	6.0
一価不飽和脂肪酸	g	3.5	6.6	1.4	0.6	2.7	0.9	3.0	1.6
多価不飽和脂肪酸	g	10.2	4.8	4.4	1.8	7.6	2.3	9.4	4.5
コレステロール	g	11.4	4.8	4.9	2.1	8.4	2.7	10.6	3.5
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	24.5	8.2	28.1	8.1	29.8	9.2	27.6	7.1
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	61.0	8.9	58.8	9.1	55.5	8.8	58.1	7.4
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	52.8	13.9	57.8	9.6	58.3	9.0	61.2	11.4

*1:レチノール当量 *2: α トコフェノール当量 *3: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。

1人1日当たり

青年期 (20~29歳)		壮年期 (30~44歳)		中年期 (45~64歳)		前期高齢期 (65~74歳)		後期高齢期 (75歳以上)	
14		61		99		44		32	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
2080	701	2111	622	2130	525	2038	522	1759	549
75.2	26.1	74.4	25.4	77.8	21.3	77.1	22.9	61.5	27.3
39.3	21.5	40.0	20.3	42.3	17.3	39.7	18.1	30.9	20.8
59.9	34.2	61.8	26.6	56.3	24.8	45.4	16.0	41.9	23.4
30.0	23.2	31.8	18.4	28.9	16.6	24.2	12.6	20.1	13.5
296.2	101.1	289.4	97.9	299.4	85.4	306.3	90.7	264.7	77.7
2120	780	2132	701	2569	967	2903	992	2405	1087
369	144	421	202	466	223	532	188	412	253
369	144	421	202	466	223	523	188	412	253
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	9	60	0	0
228	83	241	74	275	92	305	87	240	100
989	328	1006	309	1078	319	1115	338	893	379
7.2	2.7	7.9	3.2	9.0	3.1	9.8	2.8	8.4	4.9
7.2	2.7	7.9	3.2	9.0	3.1	9.7	2.8	8.0	4.1
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	2.2
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.0	0.0
8.2	3.5	8.8	3.1	9.0	2.6	9.1	3.4	7.5	3.1
1.1	0.4	1.2	0.4	1.3	0.4	1.5	0.5	1.2	0.4
374	203	509	811	582	638	1020	2298	558	436
7.7	6.9	5.1	6.2	7.9	7.4	10.0	10.5	7.7	8.3
5.8	2.4	7.0	4.8	10.2	31.2	8.5	15.3	6.6	4.4
5.8	2.4	6.6	3.3	7.1	3.5	6.2	2.2	6.6	4.4
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	0.4	3.4	3.1	30.4	2.3	15.1	0.0	0.0
201	155	214	131	256	162	317	195	239	211
1.04	0.59	1.77	4.27	2.52	9.99	1.37	1.36	0.76	0.42
1.04	0.59	0.99	0.43	0.93	0.37	1.07	0.46	0.76	0.42
0.00	0.00	0.32	2.43	0.00	0.02	0.06	0.36	0.00	0.00
0.00	0.00	0.46	3.59	1.58	9.91	0.25	1.24	0.00	0.00
1.05	0.48	1.33	0.88	1.83	3.47	1.71	1.38	1.22	0.78
1.05	0.48	1.23	0.56	1.30	0.50	1.43	0.61	1.14	0.67
0.00	0.00	0.09	0.65	0.03	0.24	0.04	0.28	0.08	0.42
0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	3.35	0.24	1.32	0.00	0.00
17.4	10.2	16.8	8.6	18.4	8.4	18.4	8.3	14.8	10.5
1.24	0.62	2.12	4.49	2.00	3.76	1.78	1.55	1.46	1.47
1.24	0.62	1.16	0.44	1.39	0.54	1.51	0.55	1.26	0.71
0.00	0.00	0.51	2.87	0.07	0.66	0.05	0.31	0.21	1.17
0.00	0.00	0.45	3.50	0.53	3.62	0.23	1.51	0.00	0.00
4.7	2.2	6.7	8.7	7.8	6.7	9.7	10.6	7.2	8.9
268	100	298	154	374	155	443	223	334	144
5.42	2.06	5.68	2.08	6.00	1.76	6.54	2.59	5.23	2.08
148	273	92	81	133	94	181	120	134	80
77	46	84	50	129	91	170	103	127	74
0	0	8	59	3	22	0	0	7	39
71	267	0	0	2	15	11	75	0	0
16.49	10.60	16.61	8.24	14.63	7.61	12.22	4.81	10.38	6.07
21.64	13.29	22.75	10.52	19.48	9.91	14.82	6.77	14.00	8.35
13.21	7.50	13.77	6.56	13.05	6.25	10.75	4.26	9.87	5.97
314	136	350	260	353	254	313	177	282	201
12.8	5.3	12.8	5.0	16.8	12.8	17.6	6.2	14.5	6.7
3.0	1.4	2.9	1.5	4.5	11.6	3.9	1.7	3.1	1.6
9.4	3.7	9.3	3.6	11.7	5.1	13.0	4.6	10.6	4.8
11.9	5.0	11.5	4.3	12.6	4.6	13.7	5.0	11.1	4.9
24.9	9.5	26.2	8.0	23.5	7.6	20.4	6.0	20.8	8.5
60.3	10.8	59.6	9.2	61.8	8.0	64.4	6.8	65.5	9.9
49.5	18.8	52.2	12.7	52.5	14.7	49.7	11.9	45.9	16.1

表274-3 栄養素等摂取量 平均(女性)(妊婦・授乳婦除外)

栄養素別	総数		乳幼児期 (1~5歳)		学童期 (6~12歳)		思春期 (13~19歳)		
	対象者数	337	13	27	22	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
エネルギー	kcal	1610	470	1015	214	1700	403	1702	464
たんぱく質	g	61.3	21.3	38.4	9.4	62.2	16.3	62.3	20.4
動物性たんぱく質	g	33.2	15.8	23.3	8.3	36.4	14.2	34.2	13.9
脂質	g	46.4	22.2	34.8	12.4	55.8	24.0	56.0	28.2
動物性脂肪	g	24.4	14.1	20.4	7.3	30.3	15.8	28.9	16.2
炭水化物	g	229.9	68.5	134.1	33.9	231.5	54.5	230.6	50.6
カリウム	mg	2183	917	1117	333	2012	588	2025	794
カルシウム	mg	466	248	323	101	594	210	477	292
カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	463	243	323	101	594	210	477	292
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	1	15	0	0	0	0	0	0
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	19	0	0	0	0	0	0
マグネシウム	mg	225	92	111	27	197	54	214	97
リン	mg	897	325	576	145	978	267	923	349
鉄	mg	7.4	3.6	3.2	1.2	6.0	2.2	7.1	3.1
鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.3	3.3	3.2	1.2	5.7	1.5	7.1	3.1
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.6	0.0	0.0	0.3	1.4	0.0	0.0
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.1	2.5	4.6	1.6	7.6	2.1	8.2	2.8
銅	mg	1.0	0.4	0.5	0.1	0.9	0.2	1.0	0.3
ビタミンA	μgRE^{*1}	630	1156	337	245	470	198	888	1662
ビタミンD	μg	7.2	8.0	4.1	3.5	5.9	5.3	3.0	2.6
ビタミンE	$\text{m}\sigma^{*2}$	8.3	23.6	3.7	2.3	5.6	2.1	6.5	2.9
ビタミンE(通常の食品:再掲)	$\text{m}\sigma^{*2}$	6.1	3.2	3.7	2.3	5.6	2.0	6.5	2.9
ビタミンE(補助食品:再掲)	$\text{m}\sigma^{*2}$	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
ビタミンE(強化食品:再掲)	$\text{m}\sigma^{*2}$	2.2	23.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	231	171	96	83	165	80	173	130
ビタミンB ₁	mg	0.98	2.45	0.52	0.16	0.84	0.29	0.96	0.34
ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.79	0.34	0.52	0.16	0.83	0.29	0.96	0.34
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.03	0.55	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.17	2.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.30	1.85	0.66	0.21	1.15	0.28	1.24	0.67
ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.54	0.66	0.21	1.15	0.29	1.24	0.67
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.05	0.48	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.13	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン	mgNE^{*3}	13.7	7.1	8.1	3.8	11.0	3.5	12.0	3.8
ビタミンB ₆	mg	1.33	2.01	0.59	0.25	0.99	0.28	1.06	0.36
ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.51	0.59	0.25	0.99	0.28	1.06	0.36
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.09	0.78	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.00
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.13	1.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.2	6.7	3.3	3.9	3.9	3.3	4.2	5.5
葉酸	μg	315	176	129	49	226	62	305	174
パントテン酸	mg	5.16	2.07	3.36	0.96	5.70	1.56	5.56	1.88
ビタミンC	mg	122	105	45	31	88	61	93	52
ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	116	87	45	31	84	56	93	52
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	2	22	0	0	4	19	0	0
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	59	0	0	0	0	0	0
飽和脂肪酸	g	13.03	7.38	11.52	3.93	18.41	9.05	16.96	10.85
一価不飽和脂肪酸	g	15.47	8.28	11.68	4.20	18.36	9.40	19.38	10.61
多価不飽和脂肪酸	g	10.14	5.43	6.66	3.23	10.24	5.31	11.54	5.95
コレステロール	mg	270	178	185	110	271	127	316	178
食物繊維総量	g	13.5	6.6	5.9	2.3	11.6	3.3	13.7	7.2
水溶性食物繊維	g	3.0	1.5	1.4	0.7	2.8	1.0	3.2	1.8
不溶性食物繊維	g	10.1	5.0	4.4	1.6	8.6	2.4	10.2	5.5
食塩相当量	g	9.8	4.1	4.4	1.9	8.7	1.5	8.2	3.0
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	25.3	7.7	30.5	6.5	28.7	7.0	28.3	7.7
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	59.5	8.4	54.3	7.6	56.5	7.6	57.1	7.7
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	52.3	13.5	60.0	9.7	56.6	10.4	53.7	12.3

* 妊婦・授乳婦除外

*1:レチノール当量 *2:αトコフェノール当量

*3: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

1人1日当たり

青年期 (20~29歳)		壮年期 (30~44歳)		中年期 (45~64歳)		前期高齢期 (65~74歳)		後期高齢期 (75歳以上)	
26		55		94		49		51	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1435	463	1592	538	1739	437	1650	398	1507	461
54.4	23.8	58.1	22.3	67.0	19.3	65.0	21.7	59.2	22.5
31.3	18.0	30.8	15.8	34.3	15.1	35.5	17.3	32.7	17.2
46.2	19.5	48.0	22.8	48.9	22.0	43.1	17.8	37.0	20.8
24.2	13.2	24.6	14.3	24.5	13.6	23.4	12.7	21.1	15.1
193.8	56.5	220.5	80.2	250.8	70.1	245.5	55.9	228.3	60.9
1706	753	1893	795	2564	872	2454	971	2204	1010
303	153	418	233	526	257	464	215	458	276
303	153	418	233	522	246	459	216	451	268
0	0	0	0	3	28	0	2	1	9
0	0	0	0	0	3	5	29	5	39
180	80	202	79	267	91	246	91	221	95
722	303	839	329	988	288	946	337	865	347
6.4	2.9	6.6	3.6	8.7	4.0	8.0	3.0	7.6	3.5
6.4	2.9	6.4	3.3	8.6	3.4	7.8	3.3	7.6	3.5
0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.0	0.0
0.0	0.0	0.1	0.6	0.1	1.3	0.0	0.2	0.0	0.0
6.3	2.5	6.9	2.5	7.6	2.3	7.1	2.2	6.5	2.5
0.9	0.3	0.9	0.3	1.2	0.4	1.1	0.3	1.0	0.4
587	935	739	1742	591	714	750	1723	538	406
6.1	6.9	5.0	5.7	7.8	7.8	11.3	12.4	8.4	7.2
5.5	2.4	11.1	38.6	10.2	31.4	6.6	7.9	7.9	14.3
5.5	2.4	6.0	3.1	7.0	3.3	5.6	3.0	5.9	4.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
0.0	0.0	5.2	38.3	3.2	31.1	1.0	7.1	2.0	14.0
220	163	197	138	298	187	228	155	250	211
0.62	0.26	0.95	1.46	1.27	4.37	0.97	0.67	0.87	1.23
0.62	0.26	0.77	0.35	0.83	0.30	0.86	0.34	0.72	0.41
0.00	0.00	0.18	1.37	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
0.00	0.00	0.00	0.00	0.45	4.33	0.12	0.60	0.16	1.12
1.03	0.64	1.21	1.24	1.63	3.24	1.32	0.80	1.21	0.67
0.94	0.53	1.07	0.57	1.21	0.54	1.18	0.51	1.15	0.60
0.09	0.47	0.14	1.05	0.03	0.25	0.01	0.09	0.05	0.34
0.00	0.00	0.00	0.00	0.39	3.19	0.13	0.67	0.01	0.07
11.4	5.8	13.9	9.3	15.4	6.2	15.5	7.4	13.5	8.0
1.21	1.31	1.18	1.34	1.70	3.40	1.46	0.91	1.23	1.16
0.96	0.46	0.97	0.43	1.29	0.51	1.28	0.53	1.10	0.62
0.25	1.29	0.16	1.16	0.07	0.68	0.03	0.21	0.13	0.92
0.00	0.00	0.05	0.40	0.34	3.30	0.14	0.76	0.00	0.00
6.0	6.5	5.8	6.5	7.3	6.9	7.4	8.2	6.5	6.8
273	184	274	189	373	157	365	205	324	161
4.45	2.22	4.85	2.21	5.64	2.06	5.24	2.02	4.90	2.08
87	63	80	44	159	147	162	96	130	89
78	54	79	43	145	105	156	95	126	86
8	43	0	0	2	23	1	8	4	31
0	0	1	5	11	108	5	36	0	0
11.77	6.20	13.98	8.03	13.11	6.42	11.23	4.78	10.06	6.77
16.14	7.11	16.46	8.67	15.83	8.09	14.36	7.16	12.24	7.58
10.20	3.99	10.15	5.05	11.48	6.35	9.57	4.14	8.39	5.34
288	200	270	164	268	145	246	145	291	275
10.5	5.4	11.5	5.4	16.4	6.9	14.3	5.8	13.7	7.2
2.3	1.2	2.5	1.3	3.6	1.7	3.1	1.4	2.9	1.7
7.9	4.3	8.5	4.0	12.3	5.3	10.7	4.2	10.3	5.5
8.1	2.6	9.2	4.3	11.0	3.4	11.3	5.3	10.4	4.5
28.2	6.6	26.3	8.2	25.0	7.8	23.0	6.0	21.0	7.1
57.1	7.5	59.2	9.4	59.5	8.3	61.4	6.9	63.2	8.2
53.9	16.4	50.6	13.4	49.9	13.2	52.3	11.9	52.9	16.1

表275-1 食品群別摂取量 平均(男女計)(妊婦・授乳婦除外)

1人1日当たり(g)

食品分類別	総数		乳幼児期 (1~5歳)		学童期 (6~12歳)		思春期 (13~19歳)	
	対象者数							
	659		33		53		48	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総量	2052.6	768.6	1086.7	321.2	1667.3	472.8	1955.0	688.1
動物性食品	294.5	162.3	269.3	113.6	441.4	184.8	399.1	210.6
植物性食品	1758.1	727.9	817.5	309.4	1225.9	422.9	1555.9	583.0
穀類	449.8	177.9	241.9	87.7	394.1	99.2	519.1	215.7
米・加工品	357.6	181.0	191.5	103.2	288.5	118.1	419.5	216.8
小麦・加工品	88.2	104.8	45.7	45.8	104.3	97.4	93.5	100.6
いも類	60.3	73.9	26.0	36.7	43.3	42.3	59.7	81.7
砂糖・甘味料類	6.0	8.0	2.8	4.2	5.1	4.7	6.4	8.6
豆類	44.5	59.4	20.0	27.0	26.5	33.2	24.9	52.1
種実類	1.6	6.4	1.5	4.8	0.9	2.2	0.6	1.5
野菜類	271.0	157.3	111.3	61.5	226.1	100.1	274.8	153.7
緑黄色野菜	92.1	79.3	29.5	31.2	68.3	39.0	84.7	54.0
その他の野菜	155.1	109.3	68.8	46.1	143.4	75.4	171.7	99.9
果実類	93.9	120.4	58.3	62.0	67.5	79.7	65.6	83.0
きのこ類	13.1	19.4	3.3	5.3	12.1	12.3	11.5	16.0
藻類	10.3	20.7	2.4	5.9	3.5	7.5	6.8	15.0
魚介類	76.5	72.1	30.2	36.8	48.9	51.1	41.7	48.1
肉類	82.3	68.0	52.8	34.1	91.4	57.4	141.5	76.7
卵類	33.2	38.1	24.1	31.3	28.5	26.4	45.8	36.3
乳類	101.6	132.4	161.2	109.4	272.1	171.6	168.4	170.2
油脂類	9.2	9.3	6.4	4.2	10.5	9.3	13.6	12.6
菓子類	22.7	43.0	35.2	48.6	28.2	43.5	22.5	36.8
嗜好飲料類	581.7	511.3	153.9	182.8	221.3	278.6	389.6	347.7
調味料・香辛料類	185.2	81.5	144.3	46.0	180.9	58.1	161.3	32.8
補助栄養素・特定保健用食品	9.8	47.3	11.0	30.6	6.2	27.9	1.2	4.7

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

野菜の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬物

* 妊婦・授乳婦除外

(参考) 食品群名と食品群分類小分類番号の対応表

食品群名	食品群分類小分類番号	食品群名	食品群分類小分類番号
総量	1~99		
動物性食品	48~76, 79	果実類	39~45
植物性食品	1~47, 77, 78, 80~99	きのこ類	46
穀類	1~12	藻類	47
米・加工品	1, 2	魚介類	48~60
小麦・加工品	3~9	肉類	61~69
いも類	13~16	卵類	70
砂糖・甘味料類	17	乳類	71~75
豆類	18~23	油脂類	76~80
種実類	24	菓子類	81~85
野菜類	25~38	嗜好飲料類	86~91
緑黄色野菜	25~29	調味料・香辛料類	92~98
その他の野菜	30~35	補助栄養素・特定保健用食品	99

青年期 (20~29歲)		壯年期 (30~44歲)		中年期 (45~64歲)		前期高齡期 (65~74歲)		後期高齡期 (75歲以上)	
40		116		193		93		83	
平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差
1776.6	694.2	2001.7	701.4	2321.8	810.9	2343.9	699.0	1991.2	701.2
233.3	129.2	270.3	139.2	292.0	147.0	281.2	140.7	234.6	156.1
1543.4	649.1	1731.4	656.6	2029.7	766.0	2062.8	645.6	1756.5	627.4
446.9	179.0	484.8	194.3	468.6	178.1	463.4	171.8	421.4	129.0
326.5	177.9	371.9	203.4	375.6	182.4	379.4	163.2	361.0	153.7
111.8	149.9	108.2	109.8	87.2	105.4	84.0	102.5	59.4	86.3
53.1	49.2	49.5	69.4	67.6	80.7	73.3	91.9	71.7	66.1
3.9	4.6	4.7	6.6	7.5	10.0	6.6	9.1	6.4	6.5
21.7	30.2	40.5	58.2	60.7	74.8	58.0	57.1	40.9	45.6
0.8	2.5	0.7	2.2	2.5	10.2	1.6	4.4	2.3	5.8
212.5	121.9	245.2	148.1	319.6	151.3	313.4	181.1	264.9	164.7
79.1	45.7	83.9	75.4	105.7	73.3	109.9	103.7	103.2	103.4
126.9	105.2	152.9	107.2	182.7	122.8	160.9	110.6	133.4	97.0
42.3	70.1	47.3	78.6	116.4	141.0	160.1	150.3	104.5	108.9
8.5	12.8	11.6	21.9	15.8	20.6	14.7	22.1	14.6	19.8
8.7	18.6	10.9	19.2	11.4	22.7	14.6	26.1	12.1	23.0
60.4	63.7	63.5	62.1	94.9	75.5	106.2	84.5	82.4	72.5
96.2	75.6	97.8	69.8	79.5	69.5	67.0	58.3	49.3	47.0
35.0	31.3	33.0	38.4	33.9	41.3	25.8	28.4	38.9	49.0
40.7	76.0	74.5	113.1	82.7	111.6	81.5	95.1	63.7	111.1
10.8	9.0	11.9	10.6	9.1	9.2	6.4	6.7	5.5	6.9
19.6	45.0	22.4	49.8	26.0	44.1	17.4	39.6	14.8	31.8
509.0	474.6	597.1	509.2	722.6	593.6	732.6	436.4	610.2	448.6
189.3	112.3	199.5	102.7	187.7	74.8	194.5	94.1	180.3	66.6
17.4	63.8	6.9	32.8	15.2	70.5	6.9	34.6	7.5	22.5

表275-2 食品群別摂取量 平均(男性)

1人1日当たり(g)

食品分類別	総数		乳幼児期 (1~5歳)		学童期 (6~12歳)		思春期 (13~19歳)	
	対象者数	332	20	26	26	26	26	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総量	2194.2	833.3	1128.3	357.7	1626.5	549.6	2141.9	815.2
動物性食品	304.9	165.9	262.7	118.1	435.8	189.0	461.7	222.1
植物性食品	1889.3	798.5	865.5	341.1	1190.7	504.4	1680.1	715.6
穀類	520.8	204.2	260.5	105.3	398.5	115.7	616.1	244.8
米・加工品	420.9	206.5	214.3	120.7	291.4	126.9	529.5	231.3
小麦・加工品	95.6	112.0	45.0	49.4	106.7	97.2	84.2	92.6
いも類	65.7	81.4	34.3	39.7	42.5	47.1	78.4	102.9
砂糖・甘味料類	6.2	8.3	3.1	4.5	5.3	5.1	8.0	10.8
豆類	43.1	52.4	21.4	27.6	24.9	28.3	14.1	19.0
種実類	1.8	8.0	1.4	4.5	0.4	0.7	0.7	1.6
野菜類	274.2	158.3	107.9	57.0	210.2	85.6	265.6	143.7
緑黄色野菜	87.5	75.2	27.4	31.6	66.0	38.7	75.5	44.3
その他の野菜	160.7	112.1	66.5	42.0	135.7	71.6	172.3	100.9
果実類	85.0	118.2	64.9	60.2	56.0	68.8	68.5	92.8
きのこ類	12.8	20.1	2.4	5.6	10.6	11.9	6.6	11.4
藻類	11.4	21.6	3.8	7.3	2.5	5.4	6.9	14.2
魚介類	81.6	77.2	29.7	39.3	45.3	45.1	52.5	58.6
肉類	96.4	75.1	49.3	32.1	102.7	58.7	169.6	83.7
卵類	37.8	42.2	29.1	36.2	32.6	29.8	52.1	38.1
乳類	88.1	130.4	153.7	106.9	254.7	170.9	185.6	194.2
油脂類	10.5	10.0	6.8	4.3	12.0	10.1	15.3	14.0
菓子類	21.3	42.1	32.6	36.5	28.6	42.7	25.2	39.2
嗜好飲料類	631.9	582.7	168.8	204.0	218.9	309.8	413.5	415.8
調味料・香辛料類	195.6	95.6	145.0	50.4	180.8	65.9	161.8	31.9
補助栄養素・特定保健用食品	10.1	55.6	13.3	34.7	0.2	0.8	1.7	6.1

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

野菜の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬物

青年期 (20~29歲)		壯年期 (30~44歲)		中年期 (45~64歲)		前期高齡期 (65~74歲)		後期高齡期 (75歲以上)	
14		61		99		44		32	
平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差
2182.6	773.2	2185.2	724.5	2462.0	888.6	2526.0	718.6	2101.9	673.7
247.0	122.8	279.9	131.7	298.2	148.9	288.7	145.5	213.6	143.0
1935.7	733.7	1905.3	689.7	2163.8	849.3	2237.3	670.9	1888.3	571.3
617.6	180.4	574.2	199.2	547.0	185.3	526.1	216.5	473.0	152.9
406.4	237.9	458.5	213.2	450.6	186.4	426.5	203.0	402.0	201.0
195.2	199.1	110.6	104.6	88.8	107.8	99.6	121.5	71.0	106.6
65.3	51.4	53.7	78.3	69.2	84.0	77.6	102.3	90.0	72.3
4.7	5.3	4.9	6.8	7.1	8.9	7.6	11.7	6.1	5.7
18.3	20.9	44.9	60.9	52.5	57.8	61.8	56.8	46.9	47.6
1.9	4.0	0.5	1.7	3.0	13.0	2.0	5.6	2.9	6.8
228.4	138.7	248.0	133.6	323.8	150.4	341.3	200.6	261.3	164.0
74.4	40.9	80.6	67.2	101.3	73.1	111.7	102.5	94.9	98.5
148.4	132.4	158.3	104.4	187.5	123.0	177.7	130.0	134.6	84.0
40.0	83.8	42.5	85.9	91.3	123.4	164.2	165.3	106.9	114.9
5.9	11.1	10.9	20.2	16.8	22.8	17.5	24.9	13.7	20.0
13.2	28.5	12.4	17.9	12.6	23.2	15.5	26.5	14.6	28.6
71.0	66.4	73.1	69.5	104.8	82.7	108.1	85.0	80.1	83.9
108.7	87.9	117.0	78.0	93.8	71.2	77.5	67.5	51.0	50.0
35.4	27.1	39.0	45.2	39.9	51.1	29.5	31.2	39.4	38.3
30.2	57.4	49.4	95.4	59.0	99.8	72.8	94.4	42.6	92.7
14.1	12.1	13.1	11.5	10.3	8.9	6.7	7.5	6.8	7.9
32.9	65.0	12.8	34.5	23.1	44.5	21.3	48.4	10.2	28.3
629.2	516.5	658.8	608.7	799.0	680.2	781.2	478.2	661.8	468.7
252.7	170.5	224.4	118.4	191.7	80.7	204.7	114.1	186.5	67.6
13.2	45.8	5.9	32.5	16.8	87.5	10.7	48.7	8.3	23.2

表275-3 食品群別摂取量 平均(女性)(妊婦・授乳婦除外)

1人1日当たり(g)

食品分類別	総数		乳幼児期 (1~5歳)		学童期 (6~12歳)		思春期 (13~19歳)	
	対象者数	337	13	27	22	27	22	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
総量	1917.3	675.2	1022.9	255.5	1706.5	391.7	1734.2	417.4
動物性食品	284.6	158.5	279.3	110.1	446.7	184.1	325.0	173.1
植物性食品	1632.7	629.3	743.5	247.6	1259.7	332.7	1409.1	330.9
穀類	381.9	112.7	213.4	38.5	389.8	82.4	404.5	86.1
米・加工品	297.2	126.1	156.6	55.9	285.7	111.4	289.6	94.4
小麦・加工品	81.1	97.0	46.8	41.6	102.0	99.4	104.4	110.5
いも類	55.0	65.5	13.2	28.3	44.2	37.9	37.7	37.1
砂糖・甘味料類	5.8	7.8	2.2	4.0	4.9	4.4	4.5	4.4
豆類	45.9	65.5	17.9	27.0	28.0	37.7	37.6	73.0
種実類	1.4	4.3	1.7	5.5	1.4	3.0	0.6	1.3
野菜類	268.0	156.5	116.5	69.9	241.4	111.7	285.7	167.5
緑黄色野菜	96.6	82.9	32.6	31.7	70.5	40.0	95.6	63.0
その他の野菜	149.8	106.6	72.3	53.4	150.9	79.5	171.1	101.1
果実類	102.3	122.1	48.1	65.8	78.6	88.8	62.2	71.7
きのこ類	13.3	18.7	4.8	4.5	13.6	12.8	17.3	18.9
藻類	9.2	19.8	0.3	0.5	4.4	9.0	6.7	16.3
魚介類	71.6	66.6	31.1	34.2	52.5	56.8	28.9	28.0
肉類	68.8	57.3	58.0	37.6	80.6	55.1	108.3	52.0
卵類	28.9	33.3	16.3	20.6	24.6	22.4	38.5	33.5
乳類	114.5	133.2	172.9	116.5	288.9	173.9	148.2	138.4
油脂類	7.9	8.4	5.7	4.0	9.2	8.5	11.6	10.7
菓子類	24.2	43.9	39.3	64.6	27.9	45.1	19.4	34.4
嗜好飲料類	533.8	427.7	130.9	149.1	223.7	250.9	361.3	251.5
調味料・香辛料類	175.3	63.9	143.2	40.1	180.9	50.9	160.7	34.6
補助栄養素・特定保健用食品	9.4	37.8	7.5	23.8	11.9	38.6	0.6	2.1

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

野菜の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬物

* 妊婦・授乳婦除外

青年期 (20~29歲)		壯年期 (30~44歲)		中年期 (45~64歲)		前期高齡期 (65~74歲)		後期高齡期 (75歲以上)	
26		55		94		49		51	
平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差	平均值	標準偏差
1558.0	546.7	1798.2	619.8	2174.0	694.6	2180.4	645.1	1921.7	715.7
225.9	134.3	259.7	147.5	285.5	145.4	274.4	137.4	247.9	163.8
1332.2	494.8	1538.5	563.4	1888.5	642.0	1906.0	585.4	1673.8	652.0
355.0	89.2	385.6	131.5	386.1	126.0	407.1	88.0	389.0	100.1
283.5	120.3	275.9	140.3	296.6	140.7	337.0	101.3	335.3	109.3
66.9	91.9	105.5	116.3	85.5	103.4	70.1	80.5	52.1	70.9
46.5	47.7	44.8	58.2	66.0	77.4	69.6	82.4	60.2	59.7
3.5	4.2	4.5	6.5	7.9	11.1	5.6	5.8	6.6	7.0
23.6	34.5	35.6	55.3	69.4	88.7	54.5	57.7	37.0	44.4
0.2	0.5	0.9	2.7	2.0	6.0	1.3	3.1	1.9	5.2
203.9	113.8	242.1	164.0	315.2	152.9	288.3	159.5	267.1	166.7
81.7	48.7	87.5	84.1	110.3	73.7	108.2	105.8	108.4	107.1
115.4	88.0	146.9	110.8	177.7	123.1	145.9	88.5	132.7	105.1
43.5	63.3	52.7	70.0	142.7	153.8	156.5	137.2	102.9	106.0
9.8	13.6	12.3	23.9	14.7	18.1	12.1	19.1	15.2	19.9
6.2	10.0	9.3	20.6	10.1	22.2	13.8	26.1	10.5	18.7
54.7	62.7	52.8	51.3	84.5	65.9	104.5	84.9	83.8	65.2
89.5	69.0	76.5	52.3	64.3	64.7	57.5	47.3	48.3	45.5
34.7	33.8	26.4	28.1	27.6	26.1	22.4	25.4	38.5	55.1
46.4	84.8	102.4	125.0	107.7	118.2	89.3	95.9	77.0	120.3
9.0	6.5	10.7	9.5	7.9	9.3	6.1	6.0	4.7	6.1
12.4	28.6	33.0	61.1	29.0	43.6	13.9	29.6	17.7	33.7
444.2	447.5	528.7	362.4	642.0	476.7	689.1	395.0	577.8	437.1
155.1	32.9	171.9	73.4	183.4	68.3	185.3	71.6	176.4	66.3
19.7	72.4	8.1	33.4	13.5	46.6	3.4	12.0	7.0	22.4

4 食品摂取頻度調査
表276 朝食の欠食状況

		総数	人数(%)				
			青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	700 (100.0%)	50 (100.0%)	170 (100.0%)	277 (100.0%)	112 (100.0%)	91 (100.0%)
	欠食なし	550 (78.6%)	26 (52.0%)	100 (58.8%)	230 (83.0%)	105 (93.8%)	89 (97.8%)
	週に1回欠食	33 (4.7%)	2 (4.0%)	12 (7.1%)	15 (5.4%)	4 (3.6%)	0 (0.0%)
	週に2回欠食	33 (4.7%)	8 (16.0%)	18 (10.6%)	6 (2.2%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)
	週に3回欠食	17 (2.4%)	3 (6.0%)	7 (4.1%)	6 (2.2%)	0 (0.0%)	1 (1.1%)
	週に4回欠食	6 (0.9%)	3 (6.0%)	2 (1.2%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に5回欠食	18 (2.6%)	3 (6.0%)	13 (7.6%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に6回欠食	8 (1.1%)	2 (4.0%)	5 (2.9%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	毎日欠食	35 (5.0%)	3 (6.0%)	13 (7.6%)	16 (5.8%)	2 (1.8%)	1 (1.1%)
	女性	総数	805 (100.0%)	77 (100.0%)	181 (100.0%)	290 (100.0%)	131 (100.0%)
	欠食なし	717 (89.1%)	57 (74.0%)	143 (79.0%)	264 (91.0%)	128 (97.7%)	125 (99.2%)
	週に1回欠食	23 (2.9%)	6 (7.8%)	10 (5.5%)	6 (2.1%)	0 (0.0%)	1 (0.8%)
	週に2回欠食	24 (3.0%)	6 (7.8%)	9 (5.0%)	8 (2.8%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)
	週に3回欠食	11 (1.4%)	1 (1.3%)	8 (4.4%)	1 (0.3%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)
	週に4回欠食	9 (1.1%)	3 (3.9%)	4 (2.2%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に5回欠食	0 (0.0%)	1 (1.3%)	2 (1.1%)	3 (1.0%)	4 (3.1%)	5 (4.0%)
	週に6回欠食	9 (1.1%)	3 (3.9%)	4 (2.2%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	毎日欠食	17 (2.1%)	4 (5.2%)	4 (2.2%)	8 (2.8%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)

表277 朝食の欠食(再掲)

		総数	人数(%)				
			青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	700 (100.0%)	50 (100.0%)	170 (100.0%)	277 (100.0%)	112 (100.0%)	91 (100.0%)
	ほぼ毎日食べている (週5~7日)	616 (88.0%)	36 (72.0%)	130 (76.5%)	251 (90.6%)	110 (98.2%)	89 (97.8%)
	時々食べている (週2~4日)	41 (5.9%)	9 (18.0%)	22 (12.9%)	9 (3.2%)	0 (0.0%)	1 (1.1%)
	ほとんど食べていない (週0~1日)	43 (6.1%)	5 (10.0%)	18 (10.6%)	17 (6.1%)	2 (1.8%)	1 (1.1%)
女性	総数	805 (100.0%)	77 (100.0%)	181 (100.0%)	290 (100.0%)	131 (100.0%)	126 (100.0%)
	ほぼ毎日食べている (週5~7日)	764 (94.9%)	69 (89.6%)	162 (89.5%)	278 (95.9%)	129 (98.5%)	126 (100.0%)
	時々食べている (週2~4日)	20 (2.5%)	4 (5.2%)	12 (6.6%)	3 (1.0%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)
	ほとんど食べていない (週0~1日)	21 (2.6%)	4 (5.2%)	7 (3.9%)	9 (3.1%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)

表278 昼食の欠食状況

		人数(%)					
		総数	青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	700 (100.0%)	50 (100.0%)	170 (100.0%)	277 (100.0%)	112 (100.0%)	91 (100.0%)
	欠食なし	656 (93.7%)	45 (90.0%)	154 (90.6%)	260 (93.9%)	108 (96.4%)	89 (97.8%)
	週に1回欠食	22 (3.1%)	2 (4.0%)	7 (4.1%)	12 (4.3%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)
	週に2回欠食	12 (1.7%)	1 (2.0%)	5 (2.9%)	5 (1.8%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)
	週に3回欠食	5 (0.7%)	1 (2.0%)	2 (1.2%)	0 (0.0%)	1 (0.9%)	1 (1.1%)
	週に4回欠食	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に5回欠食	1 (0.1%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に6回欠食	1 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)
	毎日欠食	3 (0.4%)	1 (2.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.1%)
	女性	総数	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
欠食なし	770 (95.7%)	74 (96.1%)	165 (91.2%)	277 (95.5%)	129 (98.5%)	125 (99.2%)	
週に1回欠食	10 (1.2%)	1 (1.3%)	1 (0.6%)	7 (2.4%)	0 (0.0%)	1 (0.8%)	
週に2回欠食	12 (1.5%)	1 (1.3%)	8 (4.4%)	2 (0.7%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	
週に3回欠食	7 (0.9%)	1 (1.3%)	4 (2.2%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
週に4回欠食	1 (0.1%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
週に5回欠食	0 (0.0%)	1 (1.3%)	2 (1.1%)	3 (1.0%)	4 (3.1%)	5 (4.0%)	
週に6回欠食	1 (0.1%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
毎日欠食	805 (100.0%)	77 (100.0%)	181 (100.0%)	290 (100.0%)	131 (100.0%)	126 (100.0%)	

表279 夕食の欠食状況

人数(%)

		総数	青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	700 (100.0%)	50 (100.0%)	170 (100.0%)	277 (100.0%)	112 (100.0%)	91 (100.0%)
	欠食なし	681 (97.3%)	47 (94.0%)	166 (97.6%)	268 (96.8%)	111 (99.1%)	89 (97.8%)
	週に1回欠食	6 (0.9%)	0 (0.0%)	3 (1.8%)	3 (1.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に2回欠食	4 (0.6%)	1 (2.0%)	0 (0.0%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	1 (1.1%)
	週に3回欠食	4 (0.6%)	1 (2.0%)	0 (0.0%)	1 (0.4%)	1 (0.9%)	1 (1.1%)
	週に4回欠食	1 (0.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に5回欠食	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	週に6回欠食	2 (0.3%)	1 (2.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	毎日欠食	2 (0.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	女性	総数	805 (100.0%)	77 (100.0%)	181 (100.0%)	290 (100.0%)	131 (100.0%)
欠食なし	791 (98.3%)	74 (96.1%)	174 (96.1%)	287 (99.0%)	131 (100.0%)	125 (99.2%)	
週に1回欠食	10 (1.2%)	0 (0.0%)	6 (3.3%)	3 (1.0%)	0 (0.0%)	1 (0.8%)	
週に2回欠食	2 (0.2%)	2 (2.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
週に3回欠食	1 (0.1%)	1 (1.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
週に4回欠食	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
週に5回欠食	0 (0.0%)	1 (1.3%)	2 (1.1%)	3 (1.0%)	4 (3.1%)	5 (4.0%)	
週に6回欠食	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
毎日欠食	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	

表280 揚げ物の摂取頻度

		総数	人数(%)				
			青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	700 (100.0%)	50 (100.0%)	170 (100.0%)	277 (100.0%)	112 (100.0%)	91 (100.0%)
	ほとんど食べない	53 (7.6%)	4 (8.0%)	8 (4.7%)	19 (6.9%)	15 (13.4%)	7 (7.7%)
	週に1~3回	553 (79.0%)	36 (72.0%)	131 (77.1%)	225 (81.2%)	84 (75.0%)	77 (84.6%)
	週に4~5回	60 (8.6%)	7 (14.0%)	24 (14.1%)	17 (6.1%)	8 (7.1%)	4 (4.4%)
	1日1回ぐらい	30 (4.3%)	3 (6.0%)	6 (3.5%)	14 (5.1%)	4 (3.6%)	3 (3.3%)
	1日に2回以上	4 (0.6%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	2 (0.7%)	1 (0.9%)	0 (0.0%)
	総数	805 (100.0%)	77 (100.0%)	181 (100.0%)	290 (100.0%)	131 (100.0%)	126 (100.0%)
女性	ほとんど食べない	56 (7.0%)	4 (5.2%)	7 (3.9%)	18 (6.2%)	14 (10.7%)	13 (10.3%)
	週に1~3回	687 (85.3%)	61 (79.2%)	164 (90.6%)	253 (87.2%)	107 (81.7%)	102 (81.0%)
	週に4~5回	35 (4.3%)	7 (9.1%)	6 (3.3%)	11 (3.8%)	5 (3.8%)	6 (4.8%)
	1日1回ぐらい	24 (3.0%)	5 (6.5%)	3 (1.7%)	6 (2.1%)	5 (3.8%)	5 (4.0%)
	1日に2回以上	3 (0.4%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

表281 炒め物の摂取頻度

		総数	人数(%)				
			青年期 (20~29歳)	壮年期 (30~44歳)	中年期 (45~64歳)	前期高齢期 (65~74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
男性	総数	700 (100.0%)	50 (100.0%)	170 (100.0%)	277 (100.0%)	112 (100.0%)	91 (100.0%)
	ほとんど食べない	83 (11.9%)	3 (6.0%)	14 (8.2%)	32 (11.6%)	18 (16.1%)	16 (17.6%)
	週に1~3回	498 (71.1%)	39 (78.0%)	112 (65.9%)	202 (72.9%)	76 (67.9%)	69 (75.8%)
	週に4~5回	79 (11.3%)	6 (12.0%)	32 (18.8%)	30 (10.8%)	9 (8.0%)	2 (2.2%)
	1日1回ぐらい	33 (4.7%)	2 (4.0%)	10 (5.9%)	10 (3.6%)	8 (7.1%)	3 (3.3%)
	1日に2回以上	7 (1.0%)	0 (0.0%)	2 (1.2%)	3 (1.1%)	1 (0.9%)	1 (1.1%)
	総数	805 (100.0%)	77 (100.0%)	181 (100.0%)	290 (100.0%)	131 (100.0%)	126 (100.0%)
女性	ほとんど食べない	63 (7.8%)	5 (6.5%)	8 (4.4%)	20 (6.9%)	13 (9.9%)	17 (13.5%)
	週に1~3回	594 (73.8%)	53 (68.8%)	132 (72.9%)	226 (77.9%)	96 (73.3%)	87 (69.0%)
	週に4~5回	106 (13.2%)	11 (14.3%)	30 (16.6%)	36 (12.4%)	11 (8.4%)	18 (14.3%)
	1日1回ぐらい	38 (4.7%)	8 (10.4%)	9 (5.0%)	7 (2.4%)	10 (7.6%)	4 (3.2%)
	1日に2回以上	4 (0.5%)	0 (0.0%)	2 (1.1%)	1 (0.3%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)