

表384 蒸し物の摂取頻度

性別	年代	1日2回以上			1日1回			週4~5回			週1~3回			ほとんど食べない			合計		
		10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年
男性	総数	3	0	0	11	4	12	18	24	21	215	247	246	309	410	421	556	685	700
		0.5%	0.0%	0.0%	2.0%	0.6%	1.7%	3.2%	3.5%	3.0%	38.7%	36.1%	35.1%	55.6%	59.9%	60.1%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	0	0	0	1	0	0	3	3	1	30	26	16	35	44	33	69	73	50
		0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.0%	4.3%	4.1%	2.0%	43.5%	35.6%	32.0%	50.7%	60.3%	66.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	0	0	0	2	1	2	0	2	1	26	38	44	54	73	58	82	114	105
		0.0%	0.0%	0.0%	2.4%	0.9%	1.9%	0.0%	1.8%	1.0%	31.7%	33.3%	41.9%	65.9%	64.0%	55.2%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	0	0	0	1	0	2	2	5	1	42	39	47	70	62	65	115	106	115
		0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	1.7%	1.7%	4.7%	0.9%	36.5%	36.8%	40.9%	60.9%	58.5%	56.5%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	0	0	0	3	1	1	7	4	5	39	59	53	52	89	97	101	153	156
	0.0%	0.0%	0.0%	3.0%	0.7%	0.6%	6.9%	2.6%	3.2%	38.6%	38.6%	34.0%	51.5%	58.2%	62.2%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	0	0	0	0	0	5	2	3	9	45	48	43	56	72	75	103	123	132	
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	1.9%	2.4%	6.8%	43.7%	39.0%	32.6%	54.4%	58.5%	56.8%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	2	0	0	2	2	1	3	7	4	23	25	34	30	55	61	60	89	100	
	3.3%	0.0%	0.0%	3.3%	2.2%	1.0%	5.0%	7.9%	4.0%	38.3%	28.1%	34.0%	50.0%	61.8%	61.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	1	0	0	2	0	1	1	0	0	10	12	9	12	15	32	26	27	42	
	3.8%	0.0%	0.0%	7.7%	0.0%	2.4%	3.8%	0.0%	0.0%	38.5%	44.4%	21.4%	46.2%	55.6%	76.2%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	総数	8	1	2	11	12	10	17	22	20	245	306	335	380	478	438	661	819	805
		1.2%	0.1%	0.2%	1.7%	1.5%	1.2%	2.6%	2.7%	2.5%	37.1%	37.4%	41.6%	57.5%	58.4%	54.4%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	0	0	0	0	0	0	5	1	0	31	32	35	65	52	42	101	85	77
		0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.0%	1.2%	0.0%	30.7%	37.6%	45.5%	64.4%	61.2%	54.5%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	0	0	0	2	2	2	1	4	2	37	45	49	63	76	79	103	127	132
		0.0%	0.0%	0.0%	1.9%	1.6%	1.5%	1.0%	3.1%	1.5%	35.9%	35.4%	37.1%	61.2%	59.8%	59.8%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	0	0	0	1	0	0	3	3	2	44	48	49	68	87	59	116	138	110
		0.0%	0.0%	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	2.6%	2.2%	1.8%	37.9%	34.8%	44.5%	58.6%	63.0%	53.6%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	3	0	2	2	0	0	3	6	4	41	71	60	64	84	86	113	161	152
	2.7%	0.0%	1.3%	1.8%	0.0%	0.0%	2.7%	3.7%	2.6%	36.3%	44.1%	39.5%	56.6%	52.2%	56.6%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	2	0	0	1	6	4	1	3	9	39	61	80	54	72	55	97	142	148	
	2.1%	0.0%	0.0%	1.0%	4.2%	2.7%	1.0%	2.1%	6.1%	40.2%	43.0%	54.1%	55.7%	50.7%	37.2%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	3	1	0	4	2	4	2	4	1	34	30	33	45	77	77	88	114	115	
	3.4%	0.9%	0.0%	4.5%	1.8%	3.5%	2.3%	3.5%	0.9%	38.6%	26.3%	28.7%	51.1%	67.5%	67.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	0	0	0	1	2	0	2	1	2	19	19	29	21	30	40	43	52	71	
	0.0%	0.0%	0.0%	2.3%	3.8%	0.0%	4.7%	1.9%	2.8%	44.2%	36.5%	40.8%	48.8%	57.7%	56.3%	100.0%	100.0%	100.0%	

表385 和え物の摂取頻度

性別	年代	1日2回以上			1日1回			週4~5回			週1~3回			ほとんど食べない			合計		
		10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年
男性	総数	12	3	1	31	18	25	70	100	68	305	400	361	138	164	245	556	685	700
		2.2%	0.4%	0.1%	5.6%	2.6%	3.6%	12.6%	14.6%	9.7%	54.9%	58.4%	51.6%	24.8%	23.9%	35.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	0	0	0	3	1	1	5	6	3	35	38	23	26	28	23	69	73	50
		0.0%	0.0%	0.0%	4.3%	1.4%	2.0%	7.2%	8.2%	6.0%	50.7%	52.1%	46.0%	37.7%	38.4%	46.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	0	1	0	4	2	3	10	11	9	38	58	51	30	42	42	82	114	105
		0.0%	0.9%	0.0%	4.9%	1.8%	2.9%	12.2%	9.6%	8.6%	46.3%	50.9%	48.6%	36.6%	36.8%	40.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	3	0	0	5	2	1	8	20	7	64	64	56	35	20	51	115	106	115
		2.6%	0.0%	0.0%	4.3%	1.9%	0.9%	7.0%	18.9%	6.1%	55.7%	60.4%	48.7%	30.4%	18.9%	44.3%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	3	0	0	7	6	2	11	17	17	64	99	82	16	31	55	101	153	156
	3.0%	0.0%	0.0%	6.9%	3.9%	1.3%	10.9%	11.1%	10.9%	63.4%	64.7%	52.6%	15.8%	20.3%	35.3%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	3	0	0	4	5	10	19	23	20	60	70	65	17	24	37	103	122	132	
	2.9%	0.0%	0.0%	3.9%	4.1%	7.6%	18.4%	18.9%	15.2%	58.3%	57.4%	49.2%	16.5%	19.7%	28.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	3	2	0	4	1	5	9	18	10	35	55	57	9	13	28	60	89	100	
	5.0%	2.2%	0.0%	6.7%	1.1%	5.0%	15.0%	20.2%	10.0%	58.3%	61.8%	57.0%	15.0%	14.6%	28.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	0	0	1	4	1	3	8	5	2	9	16	27	5	6	9	26	28	42	
	0.0%	0.0%	2.4%	15.4%	3.6%	7.1%	30.8%	17.9%	4.8%	34.6%	57.1%	64.3%	19.2%	21.4%	21.4%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	総数	12	3	6	53	33	28	99	138	97	380	496	454	118	148	220	662	818	805
		1.8%	0.4%	0.7%	8.0%	4.0%	3.5%	15.0%	16.9%	12.0%	57.4%	60.6%	56.4%	17.8%	18.1%	27.3%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	2	0	1	7	0	0	7	6	5	48	53	42	37	26	29	101	85	77
		2.0%	0.0%	1.3%	6.9%	0.0%	0.0%	6.9%	7.1%	6.5%	47.5%	62.4%	54.5%	36.6%	30.6%	37.7%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	2	0	0	8	4	4	11	21	11	60	69	67	22	32	50	103	126	132
		1.9%	0.0%	0.0%	7.8%	3.2%	3.0%	10.7%	16.7%	8.3%	58.3%	54.8%	50.8%	21.4%	25.4%	37.9%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	1	0	0	9	6	0	14	21	12	71	78	61	21	32	37	116	137	110
		0.9%	0.0%	0.0%	7.8%	4.4%	0.0%	12.1%	15.3%	10.9%	61.2%	56.9%	55.5%	18.1%	23.4%	33.6%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	2	0	2	9	7	7	12	24	16	74	107	95	17	23	32	114	161	152
	1.8%	0.0%	1.3%	7.9%	4.3%	4.6%	10.5%	14.9%	10.5%	64.9%	66.5%	62.5%	14.9%	14.3%	21.1%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	2	1	1	11	5	12	25	34	23	49	83	84	10	19	28	97	142	148	
	2.1%	0.7%	0.7%	11.3%	3.5%	8.1%	25.8%	23.9%	15.5%	50.5%	58.5%	56.8%	10.3%	13.4%	18.9%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	3	2	1	6	9	3	20	21	21	53	71	61	6	12	29	88	115	115	
	3.4%	1.7%	0.9%	6.8%	7.8%	2.6%	22.7%	18.3%	18.3%	60.2%	61.7%	53.0%	6.8%	10.4%	25.2%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	0	0	1	3	2	2	10	11	9	25	35	44	5	4	15	43	52	71	
	0.0%	0.0%	1.4%	7.0%	3.8%	2.8%	23.3%	21.2%	12.7%	58.1%	67.3%	62.0%	11.6%	7.7%	21.1%	100.0%	100.0%	100.0%	

表386 みそ汁の摂取頻度

性別	年代	1日2回以上			1日1回			週4~5回			週1~3回			ほとんど食べない			合計		
		10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年
男性	総数	136	117	98	272	298	257	78	145	156	59	112	158	13	16	31	558	688	700
		24.4%	17.0%	14.0%	48.7%	43.3%	36.7%	14.0%	21.1%	22.3%	10.6%	16.3%	22.6%	2.3%	2.3%	4.4%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	15	7	3	30	19	14	9	19	15	9	24	14	6	4	4	69	73	50
		21.7%	9.6%	6.0%	43.5%	26.0%	28.0%	13.0%	26.0%	30.0%	13.0%	32.9%	28.0%	8.7%	5.5%	8.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	15	18	12	31	44	32	14	27	34	20	24	20	3	1	7	83	114	105
		18.1%	15.8%	11.4%	37.3%	38.6%	30.5%	16.9%	23.7%	32.4%	24.1%	21.1%	19.0%	3.6%	0.9%	6.7%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	18	10	10	58	50	37	20	21	26	19	18	38	0	7	4	115	106	115
		15.7%	9.4%	8.7%	50.4%	47.2%	32.2%	17.4%	19.8%	22.6%	16.5%	17.0%	33.0%	0.0%	6.6%	3.5%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	26	25	20	52	65	56	15	39	29	6	23	45	2	2	6	101	154	156
	25.7%	16.2%	12.8%	51.5%	42.2%	35.9%	14.9%	25.3%	18.6%	5.9%	14.9%	28.8%	2.0%	1.3%	3.8%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	29	24	18	61	59	62	9	22	26	3	16	18	2	2	8	104	123	132	
	27.9%	19.5%	13.6%	58.7%	48.0%	47.0%	8.7%	17.9%	19.7%	2.9%	13.0%	13.6%	1.9%	1.6%	6.1%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	22	27	24	30	45	37	7	12	20	1	6	17	0	0	2	60	90	100	
	36.7%	30.0%	24.0%	50.0%	50.0%	37.0%	11.7%	13.3%	20.0%	1.7%	6.7%	17.0%	0.0%	0.0%	2.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	11	6	11	10	16	19	4	5	6	1	1	6	0	0	0	26	28	42	
	42.3%	21.4%	26.2%	38.5%	57.1%	45.2%	15.4%	17.9%	14.3%	3.8%	3.6%	14.3%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	総数	147	119	83	355	361	301	87	179	172	54	135	223	20	26	26	663	820	805
		22.2%	14.5%	10.3%	53.5%	44.0%	37.4%	13.1%	21.8%	21.4%	8.1%	16.5%	27.7%	3.0%	3.2%	3.2%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	11	7	2	48	29	23	19	22	20	16	22	27	7	5	5	101	85	77
		10.9%	8.2%	2.6%	47.5%	34.1%	29.9%	18.8%	25.9%	26.0%	15.8%	25.9%	35.1%	6.9%	5.9%	6.5%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	19	21	7	52	40	46	20	36	33	11	25	42	1	5	4	103	127	132
		18.4%	16.5%	5.3%	50.5%	31.5%	34.8%	19.4%	28.3%	25.0%	10.7%	19.7%	31.8%	1.0%	3.9%	3.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	20	15	5	60	56	40	20	28	26	12	34	36	4	5	3	116	138	110
		17.2%	10.9%	4.5%	51.7%	40.6%	36.4%	17.2%	20.3%	23.6%	10.3%	24.6%	32.7%	3.4%	3.6%	2.7%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	29	18	18	61	70	52	10	38	28	11	28	49	3	7	5	114	161	152
	25.4%	11.2%	11.8%	53.5%	43.5%	34.2%	8.8%	23.6%	18.4%	9.6%	17.4%	32.2%	2.6%	4.3%	3.3%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	27	22	19	59	69	63	6	31	31	3	18	33	3	2	2	98	142	148	
	27.6%	15.5%	12.8%	60.2%	48.6%	42.6%	6.1%	21.8%	20.9%	3.1%	12.7%	22.3%	3.1%	1.4%	1.4%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	32	28	22	44	63	45	10	15	22	0	8	22	2	1	4	88	115	115	
	36.4%	24.3%	19.1%	50.0%	54.8%	39.1%	11.4%	13.0%	19.1%	0.0%	7.0%	19.1%	2.3%	0.9%	3.5%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	9	8	10	31	34	32	2	9	12	1	0	14	0	1	3	43	52	71	
	20.9%	15.4%	14.1%	72.1%	65.4%	45.1%	4.7%	17.3%	16.9%	2.3%	0.0%	19.7%	0.0%	1.9%	4.2%	100.0%	100.0%	100.0%	

表387 漬物の摂取頻度

性別	年代	1日2回以上			1日1回			週4~5回			週1~3回			ほとんど食べない			合計		
		10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年	10年	15年	20年
男性	総数	173	121	110	146	163	123	62	119	126	94	182	221	83	102	120	558	687	700
		31.0%	17.6%	15.7%	26.2%	23.7%	17.6%	11.1%	17.3%	18.0%	16.8%	26.5%	31.6%	14.9%	14.8%	17.1%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	3	3	1	16	9	9	10	11	8	19	28	18	21	22	14	69	73	50
		4.3%	4.1%	2.0%	23.2%	12.3%	18.0%	14.5%	15.1%	16.0%	27.5%	38.4%	36.0%	30.4%	30.1%	28.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	7	5	1	24	21	12	9	22	23	25	35	46	18	31	23	83	114	105
		8.4%	4.4%	1.0%	28.9%	18.4%	11.4%	10.8%	19.3%	21.9%	30.1%	30.7%	43.8%	21.7%	27.2%	21.9%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	26	13	9	35	27	23	19	19	21	19	36	41	16	10	21	115	105	115
		22.6%	12.4%	7.8%	30.4%	25.7%	20.0%	16.5%	18.1%	18.3%	16.5%	34.3%	35.7%	13.9%	9.5%	18.3%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	35	18	17	32	38	36	7	38	25	15	43	52	12	17	26	101	154	156
	34.7%	11.7%	10.9%	31.7%	24.7%	23.1%	6.9%	24.7%	16.0%	14.9%	27.9%	33.3%	11.9%	11.0%	16.7%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	53	31	34	22	43	22	11	20	25	8	22	35	10	7	16	104	123	132	
	51.0%	25.2%	25.8%	21.2%	35.0%	16.7%	10.6%	16.3%	18.9%	7.7%	17.9%	26.5%	9.6%	5.7%	12.1%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	36	39	36	13	21	13	3	8	20	4	13	18	4	9	13	60	90	100	
	60.0%	43.3%	36.0%	21.7%	23.3%	13.0%	5.0%	8.9%	20.0%	6.7%	14.4%	18.0%	6.7%	10.0%	13.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	13	12	12	4	4	8	3	1	4	4	5	11	2	6	7	26	28	42	
	50.0%	42.9%	28.6%	15.4%	14.3%	19.0%	11.5%	3.6%	9.5%	15.4%	17.9%	26.2%	7.7%	21.4%	16.7%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	総数	244	161	137	154	191	135	69	126	117	103	220	290	93	122	126	663	820	805
		36.8%	19.6%	17.0%	23.2%	23.3%	16.8%	10.4%	15.4%	14.5%	15.5%	26.8%	36.0%	14.0%	14.9%	15.7%	100.0%	100.0%	100.0%
	20~29歳	11	0	2	19	11	7	13	11	10	23	38	37	35	25	21	101	85	77
		10.9%	0.0%	2.6%	18.8%	12.9%	9.1%	12.9%	12.9%	13.0%	22.8%	44.7%	48.1%	34.7%	29.4%	27.3%	100.0%	100.0%	100.0%
	30~39歳	20	4	2	28	25	12	14	19	11	20	51	75	21	28	32	103	127	132
		19.4%	3.1%	1.5%	27.2%	19.7%	9.1%	13.6%	15.0%	8.3%	19.4%	40.2%	56.8%	20.4%	22.0%	24.2%	100.0%	100.0%	100.0%
	40~49歳	38	17	12	26	26	18	20	29	19	24	42	46	8	24	15	116	138	110
		32.8%	12.3%	10.9%	22.4%	18.8%	16.4%	17.2%	21.0%	17.3%	20.7%	30.4%	41.8%	6.9%	17.4%	13.6%	100.0%	100.0%	100.0%
	50~59歳	49	20	18	29	39	29	10	35	26	16	47	62	10	20	17	114	161	152
	43.0%	12.4%	11.8%	25.4%	24.2%	19.1%	8.8%	21.7%	17.1%	14.0%	29.2%	40.8%	8.8%	12.4%	11.2%	100.0%	100.0%	100.0%	
60~69歳	54	45	46	23	47	26	3	18	24	9	25	33	9	7	19	98	142	148	
	55.1%	31.7%	31.1%	23.5%	33.1%	17.6%	3.1%	12.7%	16.2%	9.2%	17.6%	22.3%	9.2%	4.9%	12.8%	100.0%	100.0%	100.0%	
70~79歳	51	50	33	20	31	31	5	8	14	6	12	24	6	14	13	88	115	115	
	58.0%	43.5%	28.7%	22.7%	27.0%	27.0%	5.7%	7.0%	12.2%	6.8%	10.4%	20.9%	6.8%	12.2%	11.3%	100.0%	100.0%	100.0%	
80歳以上	21	25	24	9	12	12	4	6	13	5	5	13	4	4	9	43	52	71	
	48.8%	48.1%	33.8%	20.9%	23.1%	16.9%	9.3%	11.5%	18.3%	11.6%	9.6%	18.3%	9.3%	7.7%	12.7%	100.0%	100.0%	100.0%	

## 5 栄養素等摂取量の分布

表388 エネルギー摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:kcal

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	933	166	44	786	786	786	814	860	1094	1213	1213	1213
	3~5歳	14	1289	406	124	363	363	654	1092	1230	1555	1922	1970	1970
	6~7歳	8	1499	474	102	885	885	885	1021	1499	1894	2154	2154	2154
	8~9歳	6	1683	369	148	1127	1127	1127	1373	1679	2059	2122	2122	2122
	10~11歳	8	1867	537	71	1142	1142	1142	1412	1850	2385	2698	2698	2698
	12~14歳	10	2337	553	201	1404	1404	1434	1818	2461	2744	3113	3131	3131
	15~17歳	16	2389	905	232	1072	1072	1166	1706	2190	3291	3696	4113	4113
	18~29歳	18	2105	702	161	1259	1259	1283	1597	1948	2325	3282	3933	3933
	30~49歳	78	2127	591	75	959	1260	1547	1776	2062	2407	2907	3036	5055
	50~69歳	101	2113	535	57	408	1217	1436	1700	2163	2495	2775	2978	3383
	70歳以上	57	1864	543	50	968	1138	1287	1505	1798	2036	2827	2999	3751
全年齢	322	2005	627	46	794	1055	1240	1568	1960	2368	2825	3034	3891	
女性	1~2歳	8	936	226	76	640	640	640	712	966	1107	1293	1293	1293
	3~5歳	5	1141	124	49	997	997	997	1035	1112	1261	1316	1316	1316
	6~7歳	8	1614	431	117	1143	1143	1143	1219	1528	2023	2323	2323	2323
	8~9歳	6	1547	258	99	1145	1145	1145	1364	1535	1773	1899	1899	1899
	10~11歳	8	1876	425	133	1220	1220	1220	1537	1851	2284	2454	2454	2454
	12~14歳	13	1714	452	149	1064	1064	1100	1359	1682	2102	2412	2481	2481
	15~17歳	11	1790	479	159	1040	1040	1071	1345	1729	2181	2475	2544	2544
	18~29歳	29	1431	449	106	475	616	871	1187	1314	1733	2048	2361	2586
	30~49歳	75	1667	519	60	561	777	952	1282	1660	1964	2331	2725	2996
	50~69歳	103	1705	415	43	938	1141	1178	1392	1675	1970	2282	2576	2897
	70歳以上	71	1522	458	47	566	821	1001	1244	1457	1741	2157	2372	3133
全年齢	337	1610	470	31	594	937	1071	1266	1550	1916	2208	2380	2945	
妊婦	0													
授乳婦	3	1660	226	110	1469	1469	1469	1469	1601	1909	1909	1909	1909	
妊婦・授乳婦計	3	1660	226	110	1469	1469	1469	1469	1601	1909	1909	1909	1909	
総数*	340	1610	469	32	596	938	1073	1272	1551	1914	2206	2380	2943	
男女計*	662	1803	585	34	671	961	1132	1393	1754	2144	2566	2894	3400	

\*妊婦・授乳婦含む

表389 たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	29.9	5.4	1.9	24.0	24.0	24.0	24.8	29.0	35.3	37.6	37.6	37.6
	3~5歳	14	42.7	14.3	4.5	10.1	10.1	19.6	35.8	42.8	52.2	63.8	67.5	67.5
	6~7歳	8	55.8	21.2	4.0	25.8	25.8	25.8	38.9	54.8	76.7	87.2	87.2	87.2
	8~9歳	6	58.2	11.0	5.5	39.5	39.5	39.5	49.8	59.5	68.5	69.7	69.7	69.7
	10~11歳	8	70.8	20.2	2.9	42.3	42.3	42.3	52.6	72.2	82.1	106.8	106.8	106.8
	12~14歳	10	85.6	22.7	9.7	58.3	58.3	58.4	61.4	89.2	108.0	112.7	113.0	113.0
	15~17歳	16	82.4	27.5	7.2	30.3	30.3	32.8	64.1	80.2	106.9	118.1	123.3	123.3
	18~29歳	18	75.4	26.2	5.8	34.1	34.1	46.4	56.8	75.3	83.9	111.8	152.4	152.4
	30~49歳	78	76.1	24.5	2.9	28.0	43.2	51.9	58.6	73.0	90.4	106.8	114.4	167.2
	50~69歳	101	77.1	22.0	1.5	9.2	41.4	48.2	61.5	77.7	93.6	106.0	115.3	125.1
	70歳以上	57	68.0	26.0	2.7	19.3	33.5	38.1	48.0	64.9	81.2	105.2	116.5	161.2
	全年齢	322	72.3	25.2	1.5	20.4	34.2	39.5	54.6	70.8	87.6	106.3	113.6	159.2
女性	1~2歳	8	34.7	8.9	3.2	23.8	23.8	23.8	28.5	32.4	41.9	51.0	51.0	51.0
	3~5歳	5	44.2	7.5	3.1	35.8	35.8	35.8	38.8	42.0	50.6	56.2	56.2	56.2
	6~7歳	8	57.2	15.2	5.1	34.8	34.8	34.8	40.1	61.8	71.5	73.9	73.9	73.9
	8~9歳	6	54.9	18.0	6.9	33.5	33.5	33.5	43.5	52.4	64.6	87.4	87.4	87.4
	10~11歳	8	71.5	15.1	4.9	50.8	50.8	50.8	56.8	73.6	85.0	92.8	92.8	92.8
	12~14歳	13	67.4	19.5	6.1	37.4	37.4	38.6	50.3	73.4	78.4	96.9	108.1	108.1
	15~17歳	11	60.9	18.3	5.0	34.1	34.1	35.0	41.3	64.5	80.2	86.7	88.1	88.1
	18~29歳	29	53.8	23.2	5.2	12.4	16.8	23.0	35.6	50.3	65.6	90.8	99.0	99.8
	30~49歳	75	61.1	22.3	2.5	16.5	23.1	32.7	47.0	58.4	77.5	95.8	99.9	115.2
	50~69歳	103	67.5	19.2	1.4	26.1	38.7	42.6	53.4	64.9	79.1	96.5	102.6	112.4
	70歳以上	71	58.5	22.5	2.8	22.8	28.6	32.8	44.3	54.5	70.5	87.6	99.1	151.4
	全年齢	337	61.3	21.3	1.2	19.1	28.7	34.2	46.1	58.8	75.5	91.0	99.8	111.2
妊婦	0													
授乳婦	3	59.9	16.7	8.1	43.6	43.6	43.6	43.6	59.2	76.9	76.9	76.9	76.9	
妊婦・授乳婦計	3	59.9	16.7	8.1	43.6	43.6	43.6	43.6	59.2	76.9	76.9	76.9	76.9	
総数*	340	61.3	21.3	1.2	19.2	28.8	34.3	46.1	59.0	75.5	90.8	99.7	111.1	
男女計*	662	66.6	23.9	1.1	20.5	31.7	36.9	49.5	64.2	81.1	99.1	107.2	125.9	

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】たんぱく質の食事摂取基準(g/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	50	60	—	—	40	50	—	—
30~49歳	50	60	—	—	40	50	—	—
50~69歳	50	60	—	—	40	50	—	—
70歳以上	50	60	—	—	40	50	—	—

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表390 動物性たんぱく質摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	16.1	4.3	1.6	11.8	11.8	11.8	12.0	15.8	19.4	22.9	22.9	22.9
	3~5歳	14	26.1	11.7	3.4	5.5	5.5	9.2	17.6	24.5	33.9	45.1	50.5	50.5
	6~7歳	8	32.9	17.5	3.6	9.4	9.4	9.4	19.2	33.2	48.6	61.3	61.3	61.3
	8~9歳	6	34.0	7.5	2.5	21.0	21.0	21.0	29.9	35.0	37.9	44.2	44.2	44.2
	10~11歳	8	43.5	13.1	4.1	22.1	22.1	22.1	30.0	47.2	55.2	56.9	56.9	56.9
	12~14歳	10	52.1	15.0	6.2	26.7	26.7	27.6	36.8	57.9	65.0	69.9	70.2	70.2
	15~17歳	16	52.3	19.0	5.0	13.7	13.7	14.9	41.6	52.7	67.6	77.1	80.7	80.7
	18~29歳	18	40.7	22.4	4.5	7.6	7.6	7.7	23.1	41.5	58.3	75.2	80.2	80.2
	30~49歳	78	41.5	19.9	2.4	6.3	18.0	20.7	29.6	36.7	51.0	67.3	73.8	123.1
	50~69歳	101	41.0	17.7	1.3	0.0	11.4	17.4	28.2	41.4	53.6	64.6	69.6	80.0
	70歳以上	57	34.8	19.4	2.2	0.0	9.3	12.9	20.1	31.7	45.8	63.4	71.4	98.2
全年齢	322	39.5	19.1	0.9	0.8	11.8	15.8	25.3	37.5	51.9	64.8	70.1	95.9	
女性	1~2歳	8	21.3	8.2	2.4	12.6	12.6	12.6	14.9	19.2	29.2	35.3	35.3	35.3
	3~5歳	5	26.6	8.3	3.6	21.3	21.3	21.3	21.4	24.2	33.1	41.2	41.2	41.2
	6~7歳	8	33.3	15.3	5.2	11.7	11.7	11.7	17.5	32.6	47.5	54.1	54.1	54.1
	8~9歳	6	31.7	18.4	7.1	13.1	13.1	13.1	19.9	28.0	41.2	66.6	66.6	66.6
	10~11歳	8	43.6	11.1	3.6	30.4	30.4	30.4	32.6	44.5	55.2	59.1	59.1	59.1
	12~14歳	13	38.1	12.8	3.1	10.0	10.0	15.7	26.4	43.5	48.3	50.7	50.7	50.7
	15~17歳	11	32.3	13.0	3.7	12.1	12.1	13.1	20.1	30.8	40.7	53.3	54.7	54.7
	18~29歳	29	30.8	17.5	4.1	0.2	5.2	10.5	15.2	30.6	40.3	57.0	67.3	69.6
	30~49歳	75	32.3	16.1	1.7	1.9	8.8	11.4	20.5	29.6	44.0	54.9	64.0	71.4
	50~69歳	103	35.5	15.4	0.9	0.7	12.1	17.8	24.2	33.9	46.2	55.4	65.7	79.1
	70歳以上	71	31.6	17.1	2.5	0.0	4.8	11.6	19.5	29.7	39.7	57.0	65.2	94.1
	全年齢	337	33.2	15.8	0.9	1.0	10.7	13.0	21.8	31.9	43.3	54.7	62.4	77.2
	妊婦	0												
	授乳婦	3	31.1	19.2	9.3	14.8	14.8	14.8	14.8	26.3	52.2	52.2	52.2	52.2
妊婦・授乳婦計	3	31.1	19.2	9.3	14.8	14.8	14.8	14.8	26.3	52.2	52.2	52.2	52.2	
総数*	340	33.2	15.8	0.9	1.0	10.7	13.1	21.8	31.9	43.4	54.7	62.2	77.1	
男女計*	662	36.3	17.8	0.8	1.3	11.1	14.2	23.3	34.0	48.1	59.4	68.0	80.4	

\*妊婦・授乳婦含む

表391 脂質摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	27.0	6.8	2.4	15.1	15.1	15.1	22.7	27.5	32.8	34.4	34.4	34.4
	3~5歳	14	41.9	19.6	5.6	9.5	9.5	15.0	29.7	41.0	51.1	73.7	92.3	92.3
	6~7歳	8	52.3	35.2	7.2	16.1	16.1	16.1	21.1	41.8	83.2	112.4	112.4	112.4
	8~9歳	6	66.4	31.7	10.4	23.8	23.8	23.8	39.1	63.9	98.0	107.6	107.6	107.6
	10~11歳	8	58.6	24.4	7.3	24.1	24.1	24.1	33.5	66.4	73.8	94.1	94.1	94.1
	12~14歳	10	77.8	24.6	8.6	32.5	32.5	33.9	65.5	79.0	93.4	113.1	113.6	113.6
	15~17歳	16	76.0	37.7	9.7	25.2	25.2	28.6	38.5	77.4	104.6	137.3	160.3	160.3
	18~29歳	18	60.5	32.9	9.3	17.4	17.4	23.7	31.0	50.4	83.6	115.9	124.4	124.4
	30~49歳	78	62.2	26.1	3.7	14.4	26.8	31.6	43.2	57.6	81.5	97.8	107.1	147.2
	50~69歳	101	53.6	23.8	2.4	11.1	17.0	24.6	34.3	52.5	70.5	86.6	93.3	120.4
	70歳以上	57	42.4	19.3	1.7	3.5	13.1	20.6	30.9	41.1	51.0	68.6	80.2	113.6
全年齢	322	55.3	26.9	1.9	11.2	17.8	24.9	34.3	50.6	73.8	91.9	107.5	133.4	
女性	1~2歳	8	32.3	10.3	2.4	19.8	19.8	19.8	23.1	31.0	42.8	47.6	47.6	47.6
	3~5歳	5	38.7	15.5	6.2	23.6	23.6	23.6	26.4	36.2	52.3	63.8	63.8	63.8
	6~7歳	8	54.2	20.6	7.0	34.0	34.0	34.0	43.1	49.5	56.7	101.6	101.6	101.6
	8~9歳	6	47.3	23.7	9.6	17.9	17.9	17.9	27.5	45.0	66.8	84.6	84.6	84.6
	10~11歳	8	65.8	30.9	9.6	32.4	32.4	32.4	40.8	54.4	92.9	118.5	118.5	118.5
	12~14歳	13	54.8	20.5	5.6	28.1	28.1	28.9	39.4	55.8	64.1	93.2	102.2	102.2
	15~17歳	11	62.2	32.9	10.6	27.5	27.5	28.0	30.4	54.7	88.6	119.0	124.3	124.3
	18~29歳	29	44.7	18.9	4.7	4.7	13.0	22.2	33.0	43.3	60.8	66.7	86.8	103.4
	30~49歳	75	49.5	21.9	2.8	3.2	10.7	17.5	33.8	49.4	64.8	77.8	89.7	107.9
	50~69歳	103	46.7	20.8	2.3	13.4	21.0	26.2	33.4	42.5	56.5	68.1	89.8	148.0
	70歳以上	71	38.2	20.9	2.1	7.9	12.1	14.8	22.9	32.3	51.1	66.2	81.5	109.6
	全年齢	0												
	妊婦	3	41.5	6.1	2.9	36.8	36.8	36.8	36.8	39.5	48.4	48.4	48.4	48.4
	授乳婦	3	41.5	6.1	2.9	36.8	36.8	36.8	36.8	39.5	48.4	48.4	48.4	48.4
妊婦・授乳婦計	337	46.4	22.2	1.8	7.9	15.6	21.1	31.4	43.6	57.8	73.5	90.2	115.2	
総数*	340	46.3	22.1	1.8	7.9	15.7	21.2	31.5	43.5	57.7	73.1	90.1	114.9	
男女計*	662	50.7	24.9	1.7	9.5	16.8	23.6	32.4	46.3	64.3	85.0	98.1	124.3	

\*妊婦・授乳婦含む

表392 動物性脂肪摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	標準		パーセンタイル											
		平均	偏差	標準	誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	16.2	5.5	2.1	6.5	6.5	6.5	13.2	16.5	20.5	22.7	22.7	22.7	
	3~5歳	14	26.2	18.5	4.3	4.9	4.9	8.7	15.0	20.2	32.6	59.9	81.9	81.9	
	6~7歳	8	30.4	21.6	4.2	8.1	8.1	8.1	12.4	22.3	47.9	67.9	67.9	67.9	
	8~9歳	6	41.1	20.7	5.5	14.7	14.7	14.7	23.4	39.5	61.5	66.6	66.6	66.6	
	10~11歳	8	31.2	12.7	5.3	9.6	9.6	9.6	23.3	29.6	42.9	49.4	49.4	49.4	
	12~14歳	10	40.4	16.8	5.9	16.4	16.4	16.7	22.8	41.5	57.4	58.6	58.6	58.6	
	15~17歳	16	44.6	24.7	6.1	3.9	3.9	14.5	26.2	40.3	56.8	85.4	107.8	107.8	
	18~29歳	18	29.5	21.6	6.5	3.4	3.4	4.2	12.8	25.5	41.6	63.8	89.0	89.0	
	30~49歳	78	31.5	17.7	2.4	4.6	8.4	10.5	20.2	27.9	39.8	58.9	70.5	89.5	
	50~69歳	101	28.0	16.5	1.6	0.0	4.4	6.4	15.2	25.3	37.6	50.8	58.6	88.5	
	70歳以上	57	21.6	12.6	1.4	0.0	4.4	6.9	11.0	19.9	28.7	42.5	46.0	56.3	
全年齢	322	29.1	17.8	1.3	1.9	4.9	8.6	16.6	26.0	38.5	52.1	62.1	89.0		
女性	1~2歳	8	21.4	6.2	1.9	13.8	13.8	13.8	15.3	20.2	27.0	31.3	31.3	31.3	
	3~5歳	5	18.8	9.3	3.8	7.3	7.3	7.3	11.8	17.6	26.3	33.0	33.0	33.0	
	6~7歳	8	25.1	13.0	4.5	6.7	6.7	6.7	12.7	27.3	30.7	47.9	47.9	47.9	
	8~9歳	6	26.9	16.5	6.5	9.0	9.0	9.0	17.0	22.3	37.4	57.5	57.5	57.5	
	10~11歳	8	39.7	19.3	6.0	19.9	19.9	19.9	24.7	30.8	63.0	66.9	66.9	66.9	
	12~14歳	13	29.9	12.5	3.3	7.6	7.6	10.3	18.2	31.5	38.7	47.6	52.5	52.5	
	15~17歳	11	30.1	18.9	6.1	8.5	8.5	8.9	14.2	25.3	49.3	59.2	61.1	61.1	
	18~29歳	29	23.5	12.6	2.6	2.5	5.7	8.9	15.0	21.3	31.3	35.5	53.3	68.0	
	30~49歳	75	24.8	13.5	1.9	0.5	5.5	8.2	15.9	24.6	33.1	44.1	49.0	66.4	
	50~69歳	103	24.8	13.8	1.4	4.2	7.2	10.3	14.7	22.6	32.7	45.0	53.8	74.3	
	70歳以上	71	20.7	14.1	1.5	0.0	1.8	5.1	8.8	17.4	29.0	40.8	50.0	57.4	
	全年齢	337	24.4	14.1	1.0	1.0	6.6	8.5	14.0	22.6	32.0	44.0	52.0	66.8	
	妊婦	0													
	授乳婦	3	23.8	8.2	4.0	17.3	17.3	17.3	17.3	21.0	33.0	33.0	33.0	33.0	
妊婦・授乳婦計	3	23.8	8.2	4.0	17.3	17.3	17.3	17.3	21.0	33.0	33.0	33.0	33.0		
総数*	340	24.4	14.0	1.0	1.0	6.7	8.5	14.0	22.6	32.0	43.7	51.9	66.8		
男女計*	662	26.7	16.1	1.0	1.4	6.0	8.5	15.5	24.1	34.3	49.2	57.5	76.3		

\*妊婦・授乳婦含む

表393 脂肪エネルギー比率の分布(性・年齢階級別)

単位:%

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	標準 偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	26.3	6.6	2.5	16.5	16.5	16.5	22.4	26.1	29.8	37.0	37.0	37.0
	3~5歳	14	28.8	8.7	2.0	16.0	16.0	17.7	23.6	26.5	34.0	44.5	50.6	50.6
	6~7歳	8	28.6	11.6	2.8	15.3	15.3	15.3	18.2	25.7	39.5	47.0	47.0	47.0
	8~9歳	6	33.8	10.6	3.0	19.0	19.0	19.0	25.3	34.2	42.3	47.5	47.5	47.5
	10~11歳	8	27.6	7.0	2.8	15.9	15.9	15.9	22.6	27.5	34.1	36.3	36.3	36.3
	12~14歳	10	29.7	6.0	1.5	20.8	20.8	21.2	25.2	29.1	34.6	39.5	39.7	39.7
	15~17歳	16	28.0	7.7	1.8	17.8	17.8	19.1	21.5	26.9	31.7	42.6	44.9	44.9
	18~29歳	18	24.8	8.7	2.7	10.8	10.8	12.3	17.9	23.8	30.4	35.0	46.3	46.3
	30~49歳	78	26.1	7.7	1.0	7.6	13.8	14.7	21.5	25.8	31.6	35.7	37.4	49.0
	50~69歳	101	22.7	7.7	0.9	4.4	8.6	12.0	17.1	22.7	28.1	33.1	35.6	39.3
	70歳以上	57	20.4	7.1	0.9	3.2	8.6	10.8	15.3	20.4	25.9	29.5	32.8	35.8
全年齢	322	24.5	8.2	0.8	7.2	11.1	14.6	18.9	24.3	29.8	35.1	38.3	47.4	
女性	1~2歳	8	30.9	5.4	1.1	24.7	24.7	24.7	26.2	29.9	36.5	39.1	39.1	39.1
	3~5歳	5	29.9	8.7	3.5	21.3	21.3	21.3	22.5	30.4	37.1	43.6	43.6	43.6
	6~7歳	8	30.0	4.8	1.4	22.6	22.6	22.6	27.3	29.4	32.3	39.4	39.4	39.4
	8~9歳	6	26.3	9.6	3.8	14.0	14.0	14.0	17.1	27.1	33.8	40.1	40.1	40.1
	10~11歳	8	30.4	8.6	2.6	20.9	20.9	20.9	24.0	28.1	38.1	45.6	45.6	45.6
	12~14歳	13	28.3	4.9	1.1	23.4	23.4	23.4	23.8	28.9	31.4	36.9	37.1	37.1
	15~17歳	11	29.7	9.2	2.9	20.3	20.3	20.3	21.2	23.8	39.6	43.2	44.0	44.0
	18~29歳	29	27.5	6.6	1.6	8.9	14.1	21.0	23.3	26.9	32.7	36.0	39.3	40.0
	30~49歳	75	26.1	8.2	1.2	3.0	12.2	14.1	21.0	26.7	31.2	36.8	38.9	47.1
	50~69歳	103	24.3	7.1	0.7	10.9	14.0	15.4	19.3	23.7	28.6	34.0	36.6	47.8
	70歳以上	71	21.5	7.0	0.7	8.6	10.5	11.7	16.3	21.3	27.7	31.0	32.5	37.0
	全年齢	337	25.3	7.7	0.7	8.9	12.7	14.6	20.4	24.9	30.4	34.9	38.6	46.1
	妊婦	0												
	授乳婦	3	23.0	6.2	3.0	17.3	17.3	17.3	17.3	22.2	29.6	29.6	29.6	29.6
妊婦・授乳婦計	3	23.0	6.2	3.0	17.3	17.3	17.3	17.3	22.2	29.6	29.6	29.6	29.6	
総数*	340	25.3	7.7	0.7	9.0	12.7	14.6	20.4	24.8	30.3	34.9	38.6	46.1	
男女計*	662	24.9	8.0	0.7	7.8	11.8	14.6	19.5	24.6	30.0	35.0	38.4	46.6	

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】脂質の食事摂取基準

(脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率:%エネルギー))

	男性	女性
	目標量(範囲)	目標量(範囲)
18~29歳	20以上30未満	20以上30未満
30~49歳	20以上25未満	20以上25未満
50~69歳	20以上25未満	20以上25未満
70歳以上	20以上25未満	20以上25未満

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)



表394 炭水化物摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:g

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル										
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%		
男性	1~2歳	6	140.4	31.2	8.7	97.5	97.5	97.5	118.1	136.7	166.2	187.4	187.4	187.4	
	3~5歳	14	179.0	66.8	16.5	58.1	58.1	91.8	137.9	160.6	244.1	288.6	299.6	299.6	
	6~7歳	8	197.2	39.7	18.4	142.4	142.4	142.4	155.9	200.2	224.2	258.8	258.8	258.8	
	8~9歳	6	207.0	24.4	13.2	181.3	181.3	181.3	182.7	202.4	236.0	236.6	236.6	236.6	
	10~11歳	8	255.3	74.6	9.5	163.4	163.4	163.4	208.2	237.3	309.7	398.0	398.0	398.0	
	12~14歳	10	313.3	79.6	23.1	212.8	212.8	213.3	242.5	304.0	379.8	455.5	462.2	462.2	
	15~17歳	16	329.6	134.7	34.2	173.3	173.3	178.9	207.7	281.9	477.1	538.1	573.9	573.9	
	18~29歳	18	301.7	98.7	22.4	148.7	148.7	180.4	245.0	280.8	353.5	468.2	534.4	534.4	
	30~49歳	78	292.7	91.9	9.9	102.9	152.8	194.3	233.3	281.9	356.0	383.0	438.9	740.3	
	50~69歳	101	299.4	89.5	12.1	53.7	147.0	200.4	235.4	293.8	357.9	426.1	464.8	512.6	
	70歳以上	57	283.7	85.5	11.4	167.0	174.8	196.5	223.0	257.0	339.7	399.7	501.6	526.4	
全年齢	322	283.5	95.5	8.9	98.7	145.6	173.2	219.8	270.6	344.1	410.6	461.9	532.6		
女性	1~2歳	8	123.5	38.1	12.9	88.0	88.0	88.0	93.5	112.5	143.2	202.9	202.9	202.9	
	3~5歳	5	151.1	17.8	8.1	124.7	124.7	124.7	133.4	158.7	165.0	169.9	169.9	169.9	
	6~7歳	8	218.8	65.5	12.8	140.4	140.4	140.4	166.7	215.5	256.5	347.0	347.0	347.0	
	8~9歳	6	221.7	29.1	11.1	173.1	173.1	173.1	199.2	224.6	248.1	253.9	253.9	253.9	
	10~11歳	8	242.3	44.0	15.5	175.0	175.0	175.0	211.4	238.0	269.8	319.5	319.5	319.5	
	12~14歳	13	230.8	63.8	22.2	150.7	150.7	153.2	179.0	210.2	279.8	337.0	369.6	369.6	
	15~17歳	11	240.1	46.7	13.7	157.8	157.8	160.5	213.0	248.1	274.6	306.5	313.7	313.7	
	18~29歳	29	196.6	56.9	13.4	94.1	103.0	129.8	153.5	188.3	238.0	276.6	310.8	325.3	
	30~49歳	75	233.4	82.0	9.2	60.9	112.2	134.7	177.4	216.9	276.1	359.1	389.3	459.0	
	50~69歳	103	247.6	64.3	7.1	128.1	157.0	170.1	203.0	239.1	280.0	332.8	364.9	502.3	
	70歳以上	71	230.5	59.2	6.3	74.4	119.2	165.2	191.6	220.7	268.8	316.8	331.1	373.4	
	全年齢	337	229.9	68.5	4.3	89.6	121.7	145.0	182.8	221.9	273.4	321.5	354.3	434.1	
	妊婦	0													
	授乳婦	3	255.8	78.0	37.9	195.1	195.1	195.1	195.1	228.5	343.8	343.8	343.8	343.8	
妊婦・授乳婦計	3	255.8	78.0	37.9	195.1	195.1	195.1	195.1	228.5	343.8	343.8	343.8	343.8		
総数*	340	230.1	68.5	4.4	89.8	122.0	145.7	183.2	222.2	273.7	321.7	353.6	432.9		
男女計*	662	256.1	86.9	5.9	93.4	136.0	158.8	198.3	243.6	303.7	369.3	418.4	513.2		

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】炭水化物の食事摂取基準(18歳以上抜粋)  
(%エネルギー)<sup>1</sup>

	男性	女性
	目標量(範囲)	目標量(範囲)
18~29歳	50以上70未満	50以上70未満
30~49歳	50以上70未満	50以上70未満
50~69歳	50以上70未満	50以上70未満
70歳以上	50以上70未満	50以上70未満

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

<sup>1</sup> アルコールに由来するエネルギーを含む

表395 カリウム摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位: mg

	人数 (人)	標準 標準			パーセンタイル									
		平均	偏差	誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	1,224	279	70	893	893	893	969	1,228	1,466	1,571	1,571	1,571
	3~5歳	14	1,198	460	121	304	304	465	806	1,343	1,538	1,792	1,882	1,882
	6~7歳	8	1,626	588	83	893	893	893	1,051	1,551	2,012	2,657	2,657	2,657
	8~9歳	6	1,847	428	140	1,368	1,368	1,368	1,516	1,812	2,087	2,612	2,612	2,612
	10~11歳	8	2,306	674	96	1,262	1,262	1,262	1,936	2,215	2,701	3,562	3,562	3,562
	12~14歳	10	2,553	814	254	1,329	1,329	1,379	1,961	2,330	3,280	3,891	3,931	3,931
	15~17歳	16	2,209	967	249	658	658	719	1,660	2,161	2,608	3,779	4,656	4,656
	18~29歳	18	2,214	975	192	996	996	1,108	1,628	2,103	2,476	4,313	4,766	4,766
	30~49歳	78	2,216	709	101	639	1,021	1,381	1,720	2,169	2,553	3,323	3,500	4,277
	50~69歳	101	2,650	1,002	92	140	1,256	1,408	1,969	2,539	3,265	4,112	4,359	5,689
70歳以上	57	2,606	1,100	122	620	1,228	1,447	1,819	2,440	3,261	4,233	4,876	5,945	
全年齢	322	2,349	967	79	621	980	1,303	1,657	2,202	2,876	3,660	4,249	5,469	
女性	1~2歳	8	1,002	374	147	585	585	585	704	826	1,406	1,522	1,522	1,522
	3~5歳	5	1,299	139	54	1,099	1,099	1,099	1,160	1,359	1,408	1,451	1,451	1,451
	6~7歳	8	1,851	431	107	1,362	1,362	1,362	1,400	1,887	2,227	2,517	2,517	2,517
	8~9歳	6	1,945	446	197	1,183	1,183	1,183	1,625	1,998	2,318	2,445	2,445	2,445
	10~11歳	8	2,164	708	267	1,239	1,239	1,239	1,732	2,069	2,427	3,622	3,622	3,622
	12~14歳	13	2,071	844	304	995	995	1,020	1,349	2,040	2,672	3,547	3,963	3,963
	15~17歳	11	2,073	777	227	1,192	1,192	1,205	1,343	1,867	2,864	3,339	3,400	3,400
	18~29歳	29	1,714	740	196	397	588	798	1,188	1,600	2,103	2,944	3,188	3,216
	30~49歳	75	2,016	795	108	552	663	1,052	1,442	1,949	2,509	3,039	3,671	4,243
	50~69歳	103	2,619	912	97	1,319	1,359	1,507	1,926	2,430	3,292	3,902	4,402	5,266
	70歳以上	71	2,209	999	122	695	913	1,093	1,487	2,061	2,682	3,757	4,088	5,539
	全年齢	337	2,183	917	69	586	866	1,173	1,487	2,062	2,725	3,491	3,963	4,948
	妊婦	0												
	授乳婦	3	2,170	82	40	2,117	2,117	2,117	2,117	2,127	2,264	2,264	2,264	2,264
妊婦・授乳婦計	337	2,183	917	69	586	866	1,173	1,487	2,062	2,725	3,491	3,963	4,948	
総数*	340	2,183	913	69	586	870	1,175	1,488	2,063	2,699	3,482	3,961	4,947	
男女計*	662	2,264	943	69	590	971	1,234	1,589	2,127	2,756	3,562	4,099	4,944	

\*妊婦・授乳婦含む

## 【参考】カリウムの食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性		女性	
	目安量 <sup>1</sup>	目標量 <sup>2</sup>	目安量 <sup>1</sup>	目標量 <sup>2</sup>
18~29歳	2,500	2,800	2,000	2,700
30~49歳	2,500	2,900	2,000	2,800
50~69歳	2,500	3,000	2,000	3,000
70歳以上	2,500	3,000	2,000	2,900

1 体内のカリウム平衡を維持するために適正と考えられる値と現在の日本人の摂取量を考慮して目安量を設定した

2 高血圧の一時予防を積極的に進める観点から設定した

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表396 カルシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	373	143	41	195	195	195	276	325	534	566	566	566
	3~5歳	14	312	158	40	41	41	96	163	353	447	512	538	538
	6~7歳	8	496	316	139	168	168	168	196	430	832	986	986	986
	8~9歳	6	543	185	89	261	261	261	361	580	704	760	760	760
	10~11歳	8	587	253	90	219	219	219	385	601	769	997	997	997
	12~14歳	10	724	278	101	316	316	328	529	680	944	1,183	1,191	1,191
	15~17歳	16	432	210	37	59	59	101	341	414	523	823	849	849
	18~29歳	18	388	166	35	174	174	186	245	363	480	651	786	786
	30~49歳	78	415	194	25	78	159	187	276	370	528	709	796	953
	50~69歳	101	494	227	20	137	174	228	320	444	633	802	887	1,227
	70歳以上	57	458	227	21	130	144	189	281	413	619	831	944	1,046
全年齢	322	460	224	16	87	161	196	303	413	597	781	887	1,148	
女性	1~2歳	8	333	102	39	202	202	202	258	325	390	526	526	526
	3~5歳	5	308	108	44	164	164	164	206	303	412	436	436	436
	6~7歳	8	605	195	64	310	310	310	462	606	730	935	935	935
	8~9歳	6	560	230	84	190	190	190	409	562	734	880	880	880
	10~11歳	8	582	165	48	308	308	308	449	606	724	808	808	808
	12~14歳	13	574	333	128	140	140	145	232	562	781	1,139	1,244	1,244
	15~17歳	11	466	251	59	143	143	153	194	452	731	833	841	841
	18~29歳	29	308	167	40	67	78	90	169	290	455	555	632	687
	30~49歳	75	439	228	25	40	101	156	271	405	582	812	886	933
	50~69歳	103	519	249	25	145	186	240	341	489	636	800	999	1,522
	70歳以上	71	452	268	38	79	123	165	239	417	619	893	1,007	1,145
	全年齢	337	466	248	18	82	128	180	272	433	620	803	924	1,234
	妊婦	0												
	授乳婦	3	423	71	35	341	341	341	341	452	474	474	474	474
妊婦・授乳婦計	3	423	71	35	341	341	341	341	452	474	474	474	474	
総数*	340	466	247	18	82	129	180	273	433	616	802	923	1,234	
男女計*	662	463	236	15	84	145	189	288	426	604	792	898	1,171	

\*妊婦・授乳婦含む

## 【参考】カルシウムの食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	650	800	—	2,300	550	650	—	2,300
30~49歳	550	650	—	2,300	550	650	—	2,300
50~69歳	600	700	—	2,300	550	650	—	2,300
70歳以上	600	700	—	2,300	500	600	—	2,300

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表397 マグネシウム摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	111	24	9	77	77	77	90	114	132	135	135	135
	3~5歳	14	124	44	14	27	27	48	88	132	158	181	185	185
	6~7歳	8	162	52	10	97	97	97	122	144	221	241	241	241
	8~9歳	6	186	60	27	130	130	130	144	172	221	296	296	296
	10~11歳	8	229	69	12	134	134	134	184	220	283	353	353	353
	12~14歳	10	247	71	27	144	144	147	181	243	317	350	353	353
	15~17歳	16	217	78	21	76	76	90	176	200	297	331	335	335
	18~29歳	18	227	80	17	124	124	132	176	215	252	338	478	478
	30~49歳	78	245	74	10	66	129	144	200	246	288	331	373	451
	50~69歳	101	285	94	9	23	163	178	217	270	352	421	462	559
	70歳以上	57	265	101	11	88	117	147	196	251	308	430	472	585
全年齢	322	247	93	7	67	108	136	185	240	303	367	434	496	
女性	1~2歳	8	101	29	12	53	53	53	79	103	128	137	137	137
	3~5歳	5	129	13	6	110	110	110	118	127	140	146	146	146
	6~7歳	8	178	47	13	121	121	121	123	190	222	231	231	231
	8~9歳	6	194	54	22	122	122	122	148	192	241	266	266	266
	10~11歳	8	216	61	23	116	116	116	177	214	249	324	324	324
	12~14歳	13	204	85	28	108	108	111	141	201	234	362	439	439
	15~17歳	11	222	94	27	118	118	120	142	201	330	359	364	364
	18~29歳	29	183	84	21	62	67	79	132	161	213	324	360	368
	30~49歳	75	217	85	12	64	84	116	161	210	253	330	351	534
	50~69歳	103	266	88	8	111	156	162	198	257	328	382	406	584
	70歳以上	71	223	97	12	72	104	120	160	197	281	344	426	537
	全年齢	337	225	92	7	65	104	122	160	208	275	344	391	536
	妊婦	0												
	授乳婦	3	222	45	22	171	171	171	171	246	250	250	250	250
妊婦・授乳婦計	337	225	92	7	65	104	122	160	208	275	344	391	536	
総数*	340	225	92	7	65	104	122	160	209	274	343	391	536	
男女計*	662	236	93	7	67	106	127	171	224	293	356	417	530	

\*妊婦・授乳婦含む

## 【参考】マグネシウムの食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量 <sup>1)</sup>	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量 <sup>1)</sup>
18~29歳	280	340	—	—	230	270	—	—
30~49歳	310	370	—	—	240	290	—	—
50~69歳	290	350	—	—	240	290	—	—
70歳以上	270	320	—	—	220	260	—	—

1 通常の食品からの摂取の場合、耐容上限量は設定しない。

通常の食品以外からの摂取量の耐容上限量は成人の場合350mg/日とする。

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表398 リン摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	標準 偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	527	118	37	386	386	386	413	513	652	687	687	687
	3~5歳	14	655	308	92	130	130	250	472	638	786	1,179	1,487	1,487
	6~7歳	8	840	351	89	348	348	348	535	810	1,191	1,272	1,272	1,272
	8~9歳	6	918	184	93	648	648	648	749	945	1,061	1,158	1,158	1,158
	10~11歳	8	1070	346	70	644	644	644	729	1,132	1,299	1,640	1,640	1,640
	12~14歳	10	1313	360	149	891	891	891	905	1,389	1,634	1,803	1,814	1,814
	15~17歳	16	1135	373	96	387	387	433	897	1,179	1,448	1,604	1,640	1,640
	18~29歳	18	1001	347	73	476	476	567	771	964	1,119	1,627	1,920	1,920
	30~49歳	78	1028	307	42	461	574	626	807	976	1,278	1,408	1,518	2,124
	50~69歳	101	1085	325	25	102	631	689	858	1,096	1,321	1,477	1,686	1,846
	70歳以上	57	982	378	38	299	475	548	714	924	1,158	1,506	1,746	2,176
	全年齢	322	1019	351	24	310	497	612	753	997	1,263	1,481	1,640	1,903
女性	1~2歳	8	551	165	59	344	344	344	442	526	608	896	896	896
	3~5歳	5	616	110	40	495	495	495	521	575	732	733	733	733
	6~7歳	8	916	278	89	493	493	493	619	1,003	1,132	1,249	1,249	1,249
	8~9歳	6	925	280	106	494	494	494	721	924	1,143	1,327	1,327	1,327
	10~11歳	8	1048	225	69	713	713	713	823	1,071	1,207	1,375	1,375	1,375
	12~14歳	13	1007	370	129	411	411	447	754	1,036	1,199	1,635	1,803	1,803
	15~17歳	11	931	319	88	464	464	492	673	857	1,192	1,410	1,412	1,412
	18~29歳	29	721	298	72	190	227	296	490	692	971	1,206	1,247	1,276
	30~49歳	75	894	338	46	251	317	408	675	860	1,100	1,355	1,559	1,734
	50~69歳	103	982	287	21	393	576	646	749	964	1,169	1,398	1,499	1,766
	70歳以上	71	863	348	47	325	382	480	613	779	1,034	1,322	1,528	2,052
	全年齢	337	897	325	20	275	408	493	676	857	1,113	1,336	1,472	1,789
	妊婦	0												
	授乳婦	3	861	187	90	685	685	685	685	840	1,057	1,057	1,057	1,057
	妊婦・授乳婦計	3	861	187	90	685	685	685	685	840	1,057	1,057	1,057	1,057
	総数*	340	897	324	20	276	408	493	678	856	1,110	1,332	1,469	1,788
	男女計*	662	957	342	20	298	446	539	712	920	1,180	1,411	1,558	1,824

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】リンの食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
30~49歳	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
50~69歳	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000
70歳以上	—	—	1,000	3,000	—	—	900	3,000

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表399 鉄摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	3.1	1.4	0.7	1.9	1.9	1.9	1.9	2.7	4.4	5.3	5.3	5.3
	3~5歳	14	4.2	2.8	0.6	1.0	1.0	1.7	3.0	3.6	4.3	9.4	13.3	13.3
	6~7歳	8	5.4	2.2	0.7	3.4	3.4	3.4	3.7	5.0	6.5	10.0	10.0	10.0
	8~9歳	6	5.8	1.8	0.8	3.7	3.7	3.7	4.6	5.6	6.8	9.0	9.0	9.0
	10~11歳	8	6.8	2.6	0.5	3.6	3.6	3.6	5.1	5.7	9.7	11.0	11.0	11.0
	12~14歳	10	8.0	4.0	1.1	3.1	3.1	3.2	5.6	6.8	10.4	16.3	17.0	17.0
	15~17歳	16	6.8	2.9	0.7	1.9	1.9	2.2	4.6	6.6	9.9	10.6	11.0	11.0
	18~29歳	18	7.3	2.6	0.6	3.7	3.7	3.8	5.7	6.8	8.7	10.0	15.2	15.2
	30~49歳	78	8.0	3.1	0.3	1.8	3.4	4.3	5.8	7.8	10.0	12.6	13.5	16.6
	50~69歳	101	9.3	3.2	0.3	0.9	4.0	5.6	7.0	9.3	11.3	13.1	14.1	19.7
	70歳以上	57	9.0	4.1	0.5	3.1	3.6	4.6	6.2	8.4	10.1	14.6	16.7	23.2
全年齢	322	8.1	3.5	0.2	1.8	3.1	3.8	5.6	7.8	10.1	12.8	14.0	19.6	
女性	1~2歳	8	2.8	1.1	0.4	1.8	1.8	1.8	1.9	2.5	3.1	5.2	5.2	5.2
	3~5歳	5	3.9	1.1	0.4	2.8	2.8	2.8	3.0	3.4	5.1	5.2	5.2	5.2
	6~7歳	8	4.8	0.9	0.2	3.2	3.2	3.2	3.9	5.2	5.3	5.7	5.7	5.7
	8~9歳	6	5.6	1.0	0.4	4.4	4.4	4.4	4.7	5.5	6.4	7.0	7.0	7.0
	10~11歳	8	6.7	2.1	0.8	3.5	3.5	3.5	5.3	6.4	8.3	10.3	10.3	10.3
	12~14歳	13	7.1	3.3	1.0	3.4	3.4	3.9	4.8	6.1	7.6	14.0	14.1	14.1
	15~17歳	11	7.8	3.4	0.8	3.7	3.7	4.0	5.5	6.5	9.8	14.6	15.5	15.5
	18~29歳	29	6.3	2.8	0.7	2.2	2.3	2.4	4.3	5.7	8.8	10.5	11.6	12.1
	30~49歳	75	7.0	3.4	0.5	1.6	2.6	3.2	4.5	6.5	8.6	11.5	14.1	19.1
	50~69歳	103	8.9	4.0	0.3	3.9	4.5	5.0	6.5	8.3	10.3	13.5	14.6	32.0
	70歳以上	71	7.4	3.3	0.4	2.8	2.9	3.8	5.2	6.4	9.6	12.0	13.3	21.4
全年齢	337	7.4	3.6	0.2	1.9	2.9	3.7	5.0	6.7	9.2	11.9	13.8	20.4	
妊婦	0													
授乳婦	3	7.5	0.6	0.3	7.1	7.1	7.1	7.1	7.2	8.1	8.1	8.1	8.1	
妊婦・授乳婦計	3	7.5	0.6	0.3	7.1	7.1	7.1	7.1	7.2	8.1	8.1	8.1	8.1	
総数*	340	7.4	3.6	0.2	1.9	2.9	3.7	5.1	6.7	9.2	11.9	13.8	20.4	
男女計*	662	7.7	3.6	0.2	1.9	3.1	3.7	5.3	7.1	9.8	12.3	13.8	19.8	

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】鉄の食事摂取基準(mg/日)<sup>1</sup>(18歳以上抜粋)

	男性				女性					
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量	月経なし		月経あり		目安量	耐容上 限量
					推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量		
18~29歳	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	8.5	10.5	—	40
30~49歳	6.5	7.5	—	55	5.5	6.5	9.0	11.0	—	40
50~69歳	6.0	7.5	—	50	5.5	6.5	9.0	11.0	—	45
70歳以上	6.0	7.0	—	50	5.0	6.0	—	—	—	40

<sup>1</sup> 過多月経(月経出血量が80ml/回以上)の人を除外して策定した。

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表400 亜鉛摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	3.7	0.7	0.3	2.8	2.8	2.8	3.0	3.7	4.4	4.5	4.5	4.5
	3~5歳	14	5.2	2.2	0.7	0.9	0.9	2.5	4.4	4.9	5.5	9.2	11.0	11.0
	6~7歳	8	6.6	2.7	0.6	3.5	3.5	3.5	4.3	6.2	9.6	10.5	10.5	10.5
	8~9歳	6	6.9	0.9	0.3	5.3	5.3	5.3	6.4	7.2	7.5	7.7	7.7	7.7
	10~11歳	8	10.1	5.4	1.5	5.4	5.4	5.4	6.5	8.4	12.8	21.8	21.8	21.8
	12~14歳	10	10.4	2.9	0.9	7.1	7.1	7.1	7.9	9.8	14.1	14.5	14.5	14.5
	15~17歳	16	10.0	3.8	0.9	4.2	4.2	4.9	7.4	9.1	13.0	16.6	18.3	18.3
	18~29歳	18	8.8	3.4	0.8	4.4	4.4	4.7	6.5	8.0	11.0	13.7	17.8	17.8
	30~49歳	78	9.0	2.9	0.3	2.4	4.4	6.2	7.1	8.4	10.4	12.8	14.6	18.3
	50~69歳	101	8.9	2.9	0.3	0.5	4.5	5.4	7.2	8.6	10.6	12.6	13.4	20.3
	70歳以上	57	8.1	3.3	0.3	3.7	3.9	4.4	5.5	7.9	9.9	11.8	15.0	21.1
全年齢	322	8.6	3.2	0.2	2.4	4.2	4.6	6.6	8.1	10.3	12.7	14.5	19.9	
女性	1~2歳	8	4.0	0.9	0.3	2.8	2.8	2.8	3.3	4.0	4.9	5.2	5.2	5.2
	3~5歳	5	5.5	2.2	0.9	3.3	3.3	3.3	3.8	4.9	7.4	9.2	9.2	9.2
	6~7歳	8	6.6	2.0	0.7	3.3	3.3	3.3	5.2	7.1	7.3	10.1	10.1	10.1
	8~9歳	6	6.5	1.2	0.5	4.9	4.9	4.9	5.4	6.4	7.5	8.3	8.3	8.3
	10~11歳	8	9.2	2.5	0.9	6.2	6.2	6.2	7.5	8.8	10.6	14.1	14.1	14.1
	12~14歳	13	8.0	2.6	0.7	4.6	4.6	4.9	6.2	7.5	8.8	13.1	14.0	14.0
	15~17歳	11	8.7	2.7	0.7	4.7	4.7	4.9	5.9	8.7	10.8	13.0	13.2	13.2
	18~29歳	29	6.4	2.4	0.6	1.3	2.6	3.8	4.6	5.6	8.7	9.8	10.9	11.9
	30~49歳	75	7.3	2.5	0.3	2.4	2.9	3.6	5.9	7.0	9.2	10.3	10.9	15.0
	50~69歳	103	7.5	2.3	0.1	3.2	4.1	4.6	6.0	7.3	8.5	10.5	11.6	15.4
	70歳以上	71	6.4	2.3	0.3	2.9	3.3	3.8	4.7	5.9	7.8	9.1	12.0	13.5
	全年齢	337	7.1	2.5	0.1	2.6	3.3	4.1	5.4	6.9	8.5	10.2	11.6	14.2
	妊婦	0												
	授乳婦	3	6.8	0.8	0.4	6.1	6.1	6.1	6.1	6.7	7.7	7.7	7.7	7.7
妊婦・授乳婦計	3	6.8	0.8	0.4	6.1	6.1	6.1	6.1	6.7	7.7	7.7	7.7	7.7	
総数*	340	7.1	2.4	0.1	2.6	3.4	4.1	5.4	6.9	8.5	10.2	11.6	14.2	
男女計*	662	7.8	3.0	0.1	2.7	3.7	4.4	5.7	7.5	9.3	11.6	13.2	17.5	

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】亜鉛の食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量
18~29歳	10	12	—	40	7	9	—	35
30~49歳	10	12	—	45	8	9	—	35
50~69歳	10	12	—	45	8	9	—	35
70歳以上	9	11	—	40	7	9	—	30

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表401 銅摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル									
					1%	5%	10%	25% 中央値	75%	90%	95%	99%		
男性	1~2歳	6	0.5	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.4	0.5	0.6	0.6	0.6	0.6
	3~5歳	14	0.6	0.2	0.1	0.1	0.1	0.3	0.5	0.6	0.9	0.9	1.0	1.0
	6~7歳	8	0.8	0.2	0.0	0.5	0.5	0.5	0.6	0.8	0.9	1.3	1.3	1.3
	8~9歳	6	0.8	0.2	0.1	0.6	0.6	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.0	1.0
	10~11歳	8	1.1	0.4	0.1	0.6	0.6	0.6	0.9	1.0	1.6	1.9	1.9	1.9
	12~14歳	10	1.3	0.3	0.1	0.9	0.9	0.9	0.9	1.2	1.6	1.8	1.8	1.8
	15~17歳	16	1.2	0.5	0.1	0.5	0.5	0.7	0.8	1.0	1.8	1.9	2.1	2.1
	18~29歳	18	1.1	0.4	0.1	0.6	0.6	0.7	1.0	1.0	1.3	1.7	2.4	2.4
	30~49歳	78	1.2	0.4	0.0	0.3	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4	1.6	2.0	2.9
	50~69歳	101	1.4	0.4	0.0	0.1	0.7	0.9	1.1	1.3	1.6	1.9	2.2	2.9
	70歳以上	57	1.3	0.5	0.1	0.6	0.7	0.7	0.9	1.2	1.6	1.9	2.5	3.1
全年齢	322	1.2	0.5	0.0	0.3	0.5	0.7	0.9	1.2	1.5	1.8	2.0	2.8	
女性	1~2歳	8	0.4	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.5	0.7	0.7	0.7
	3~5歳	5	0.6	0.1	0.0	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.7	0.7	0.7	0.7
	6~7歳	8	0.8	0.3	0.1	0.4	0.4	0.4	0.6	0.8	1.0	1.1	1.1	1.1
	8~9歳	6	0.9	0.2	0.1	0.6	0.6	0.6	0.7	0.9	1.0	1.3	1.3	1.3
	10~11歳	8	1.0	0.3	0.1	0.6	0.6	0.6	0.9	1.0	1.2	1.5	1.5	1.5
	12~14歳	13	1.0	0.3	0.1	0.7	0.7	0.7	0.8	0.9	1.0	1.6	1.9	1.9
	15~17歳	11	1.1	0.3	0.1	0.6	0.6	0.6	0.9	1.0	1.4	1.6	1.6	1.6
	18~29歳	29	0.9	0.3	0.1	0.4	0.4	0.5	0.7	0.8	0.9	1.3	1.4	1.4
	30~49歳	75	1.0	0.4	0.1	0.3	0.5	0.6	0.7	1.1	1.3	1.5	1.7	2.0
	50~69歳	103	1.2	0.4	0.0	0.7	0.7	0.7	0.9	1.1	1.4	1.7	1.9	2.7
	70歳以上	71	1.0	0.4	0.0	0.4	0.5	0.7	0.8	1.0	1.3	1.5	1.8	2.4
	全年齢	337	1.0	0.4	0.0	0.3	0.5	0.6	0.8	1.0	1.3	1.5	1.7	2.2
	妊婦	0												
	授乳婦	3	1.2	0.2	0.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.5	1.5	1.5	1.5
妊婦・授乳婦計	3	1.2	0.2	0.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.1	1.5	1.5	1.5	1.5	
総数*	340	1.0	0.4	0.0	0.3	0.5	0.6	0.8	1.0	1.3	1.5	1.7	2.2	
男女計*	662	1.1	0.4	0.0	0.3	0.5	0.6	0.8	1.1	1.4	1.6	1.9	2.5	

\*妊婦・授乳婦含む

## 【参考】銅の食事摂取基準(mg/日)(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
30~49歳	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
50~69歳	0.7	0.9	—	10	0.6	0.7	—	10
70歳以上	0.6	0.8	—	10	0.5	0.7	—	10

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)



表402 ビタミンA摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:  $\mu\text{gRE}$

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	481	288	112	114	114	114	215	500	685	913	913	913
	3~5歳	14	295	209	43	60	60	75	181	262	319	708	902	902
	6~7歳	8	335	155	39	52	52	52	243	367	466	472	472	472
	8~9歳	6	561	107	21	405	405	405	488	539	678	690	690	690
	10~11歳	8	483	318	72	203	203	203	222	410	722	1090	1090	1090
	12~14歳	10	540	234	58	237	237	245	392	501	628	1004	1022	1022
	15~17歳	16	539	444	110	132	132	138	317	446	586	1248	2031	2031
	18~29歳	18	394	238	46	26	26	73	212	364	595	735	889	889
	30~49歳	78	536	733	86	35	84	136	257	385	590	1041	1320	6177
	50~69歳	101	667	1144	89	4	123	159	301	498	707	934	1118	10073
	70歳以上	57	742	1617	195	16	117	138	290	453	733	1093	1615	12405
全年齢	322	588	1014	49	28	106	143	276	429	639	913	1120	6173	
女性	1~2歳	8	307	260	75	41	41	41	149	221	498	824	824	824
	3~5歳	5	386	239	98	192	192	192	225	292	594	792	792	792
	6~7歳	8	501	258	87	167	167	167	400	441	554	1069	1069	1069
	8~9歳	6	456	156	60	170	170	170	377	485	541	642	642	642
	10~11歳	8	499	185	56	247	247	247	291	533	627	771	771	771
	12~14歳	13	453	256	82	117	117	134	254	397	593	909	1076	1076
	15~17歳	11	1243	2326	602	96	96	109	311	593	1010	6775	8193	8193
	18~29歳	29	592	893	172	11	34	79	266	478	588	759	3120	5058
	30~49歳	75	679	1497	154	11	74	99	196	436	670	919	1322	12266
	50~69歳	103	686	1350	135	87	117	146	286	488	687	889	1102	12093
	70歳以上	71	547	397	42	69	87	135	264	462	694	1062	1569	1826
	全年齢	337	630	1156	74	47	96	141	258	464	656	918	1185	7742
	妊婦	0												
	授乳婦	3	390	126	61	274	274	274	274	371	524	524	524	524
妊婦・授乳婦計	3	390	126	61	274	274	274	274	371	524	524	524	524	
総数*	340	628	1151	73	48	96	143	260	463	653	914	1180	7707	
男女計*	662	609	1086	59	39	97	143	265	446	645	913	1140	6484	

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンAの食事摂取基準( $\mu\text{gRE}/\text{日}$ )<sup>1</sup>(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量 <sup>2</sup>	推奨量 <sup>2</sup>	目安量 <sup>3</sup>	耐容上 限量 <sup>3</sup>	推定平均 必要量 <sup>2</sup>	推奨量 <sup>2</sup>	目安量 <sup>3</sup>	耐容上 限量 <sup>3</sup>
18~29歳	600	850	—	2,700	450	650	—	2,700
30~49歳	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
50~69歳	600	850	—	2,700	500	700	—	2,700
70歳以上	550	800	—	2,700	450	650	—	2,700

1 レチノール当量( $\mu\text{gRE}$ )

=レチノール( $\mu\text{g}$ ) +  $\beta$ -カロテン( $\mu\text{g}$ ) $\times 1/12$  +  $\alpha$ -カロテン( $\mu\text{g}$ ) $\times 1/24$   
+  $\beta$ -クリプトキサンチン( $\mu\text{g}$ ) $\times 1/24$  + その他のプロビタミンAカロテノイド( $\mu\text{g}$ ) $\times 1/24$

2 プロビタミンAカロテノイドを含む。

3 プロビタミンAカロテノイドを含まない。

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表403 ビタミンD摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:  $\mu\text{g}$

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	パーセンタイル										
					1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%		
男性	1~2歳	6	4.8	3.5	1.2	0.2	0.2	0.2	1.4	5.2	7.8	9.4	9.4	9.4	
	3~5歳	14	3.6	3.4	0.8	0.8	0.8	0.8	1.0	2.0	6.8	9.7	11.0	11.0	
	6~7歳	8	5.2	6.3	1.4	1.1	1.1	1.1	1.3	2.0	10.0	17.9	17.9	17.9	
	8~9歳	6	6.6	7.0	3.5	1.6	1.6	1.6	1.8	2.7	14.0	17.9	17.9	17.9	
	10~11歳	8	4.9	5.2	2.1	0.8	0.8	0.8	1.2	3.3	6.3	16.8	16.8	16.8	
	12~14歳	10	5.9	6.0	2.2	1.8	1.8	1.8	2.2	3.9	6.6	20.3	21.4	21.4	
	15~17歳	16	7.3	5.5	1.3	0.3	0.3	0.4	2.7	6.2	11.3	14.4	20.4	20.4	
	18~29歳	18	7.8	7.6	1.8	0.1	0.1	0.7	2.7	4.5	11.7	25.0	26.0	26.0	
	30~49歳	78	6.1	7.7	1.1	0.2	0.5	0.8	1.2	2.9	7.1	18.7	23.7	34.7	
	50~69歳	101	7.9	6.9	0.6	0.0	0.7	1.3	2.5	5.2	11.0	18.7	22.4	31.9	
	70歳以上	57	8.9	10.0	1.4	0.0	0.6	0.8	1.4	5.6	13.4	24.4	34.4	37.5	
	全年齢	322	7.1	7.5	0.5	0.1	0.6	0.9	1.7	4.1	10.5	18.6	23.0	34.6	
女性	1~2歳	8	3.9	3.2	1.3	0.4	0.4	0.4	1.6	2.8	6.0	9.9	9.9	9.9	
	3~5歳	5	4.4	4.4	1.2	0.3	0.3	0.3	0.7	3.4	8.7	11.1	11.1	11.1	
	6~7歳	8	5.3	4.8	1.4	0.8	0.8	0.8	1.6	2.8	10.4	12.6	12.6	12.6	
	8~9歳	6	4.4	4.2	1.6	1.4	1.4	1.4	1.6	3.4	6.1	12.6	12.6	12.6	
	10~11歳	8	6.1	5.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.7	3.3	11.7	15.6	15.6	15.6	
	12~14歳	13	5.2	5.4	2.0	0.4	0.4	0.8	1.7	2.1	7.2	16.5	17.0	17.0	
	15~17歳	11	3.4	3.0	0.9	0.4	0.4	0.5	0.9	3.1	4.2	10.0	11.4	11.4	
	18~29歳	29	5.7	6.7	1.1	0.2	0.2	0.3	1.0	2.8	7.5	18.6	23.8	29.0	
	30~49歳	75	6.0	7.3	1.0	0.0	0.3	0.7	1.3	2.8	9.7	17.1	20.8	34.2	
	50~69歳	103	8.7	9.6	0.9	0.2	0.8	1.2	2.4	4.8	12.9	19.6	26.0	65.4	
	70歳以上	71	9.0	8.2	0.9	0.3	0.7	0.9	2.1	5.7	16.2	20.6	22.4	40.6	
	全年齢	337	7.2	8.0	0.5	0.2	0.4	0.8	1.7	3.8	10.8	17.9	22.3	34.0	
	妊婦	0													
	授乳婦	3	4.0	3.2	1.5	1.4	1.4	1.4	1.4	3.0	7.6	7.6	7.6	7.6	
妊婦・授乳婦計	3	4.0	3.2	1.5	1.4	1.4	1.4	1.4	3.0	7.6	7.6	7.6	7.6		
総数*	340	7.2	8.0	0.5	0.2	0.4	0.8	1.7	3.8	10.8	17.8	22.2	34.0		
男女計*	662	7.2	7.8	0.4	0.2	0.6	0.9	1.7	4.0	10.6	18.3	22.6	34.1		

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンDの食事摂取基準( $\mu\text{g}/\text{日}$ )(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
30~49歳	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
50~69歳	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50
70歳以上	—	—	5.5	50	—	—	5.5	50

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表404 ビタミンE摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:mg

	人数 (人)	標準		標準 誤差	パーセンタイル									
		平均	偏差		1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	3.5	1.8	0.7	1.6	1.6	1.6	2.2	3.1	4.6	6.8	6.8	6.8
	3~5歳	14	3.8	2.3	0.6	1.4	1.4	1.6	1.8	3.5	4.7	8.3	8.4	8.4
	6~7歳	8	5.0	2.2	0.6	2.8	2.8	2.8	3.4	4.9	5.4	9.8	9.8	9.8
	8~9歳	6	5.9	2.0	0.6	3.1	3.1	3.1	4.2	6.1	7.7	8.4	8.4	8.4
	10~11歳	8	6.4	2.0	0.3	3.6	3.6	3.6	4.3	6.4	7.9	9.5	9.5	9.5
	12~14歳	10	7.3	1.4	0.4	5.3	5.3	5.3	5.9	7.6	8.6	8.9	9.0	9.0
	15~17歳	16	7.8	4.0	1.1	2.0	2.0	2.9	4.7	7.2	11.2	13.7	16.3	16.3
	18~29歳	18	6.1	3.0	0.5	2.5	2.5	3.0	3.8	5.7	7.6	11.5	14.3	14.3
	30~49歳	78	7.1	4.4	0.6	1.2	2.3	3.3	4.6	6.2	8.7	10.2	14.5	33.8
	50~69歳	101	11.1	32.4	3.2	1.6	2.4	3.2	4.9	6.8	8.6	11.2	16.6	311.7
	70歳以上	57	6.2	3.6	0.4	0.4	1.9	2.4	4.2	5.6	8.0	10.0	10.8	24.9
全年齢	322	7.9	18.5	1.2	1.4	2.2	3.0	4.3	6.1	8.2	10.6	12.1	31.9	
女性	1~2歳	8	2.7	1.2	0.5	1.3	1.3	1.3	1.4	2.7	4.0	4.2	4.2	4.2
	3~5歳	5	5.3	2.8	0.9	2.6	2.6	2.6	2.7	4.6	8.2	8.6	8.6	8.6
	6~7歳	8	5.4	1.1	0.4	3.6	3.6	3.6	4.1	5.8	6.3	6.4	6.4	6.4
	8~9歳	6	5.6	3.1	1.2	2.2	2.2	2.2	2.4	5.3	8.6	10.0	10.0	10.0
	10~11歳	8	5.9	2.5	0.9	2.9	2.9	2.9	4.1	5.3	8.5	10.0	10.0	10.0
	12~14歳	13	6.1	2.1	0.5	3.0	3.0	3.1	4.4	6.8	7.2	9.6	10.8	10.8
	15~17歳	11	6.8	3.2	0.9	2.3	2.3	2.5	3.8	6.6	10.0	11.2	11.3	11.3
	18~29歳	29	5.5	2.5	0.6	1.1	1.6	2.1	3.9	4.9	7.1	10.0	10.0	10.1
	30~49歳	75	14.2	47.8	5.2	0.6	1.4	2.5	4.2	6.2	8.5	12.5	14.3	309.6
	50~69歳	103	7.0	5.8	0.7	1.1	2.3	3.0	4.6	5.8	7.8	10.3	13.6	55.2
	70歳以上	71	7.3	12.3	1.5	1.0	1.8	1.9	3.5	4.9	7.7	10.8	14.9	104.2
	全年齢	337	8.3	23.6	1.2	1.1	1.9	2.5	4.0	5.6	7.7	10.2	13.0	86.1
	妊婦	0												
	授乳婦	3	5.7	1.7	0.8	3.8	3.8	3.8	3.8	6.4	6.9	6.9	6.9	6.9
妊婦・授乳婦計	3	5.7	1.7	0.8	3.8	3.8	3.8	3.8	6.4	6.9	6.9	6.9	6.9	
総数*	340	8.2	23.5	1.2	1.1	1.9	2.5	4.0	5.6	7.6	10.2	13.0	84.7	
男女計*	662	8.0	21.2	1.1	1.1	2.0	2.7	4.2	5.8	7.9	10.4	12.7	42.2	

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンEの食事摂取基準(mg/日)<sup>1</sup>(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐容上 限量
18~29歳	—	—	7.0	800	—	—	6.5	650
30~49歳	—	—	7.0	900	—	—	6.5	700
50~69歳	—	—	7.0	850	—	—	6.5	700
70歳以上	—	—	7.0	750	—	—	6.5	650

<sup>1</sup>  $\alpha$ -トコフェロールについて算定した。 $\alpha$ -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない。  
(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表405 ビタミンK摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:  $\mu\text{g}$ 

	人数 (人)	標準		パーセンタイル										
		平均	偏差	標準 誤差	1%	5%	10%	25%	中央値	75%	90%	95%	99%	
男性	1~2歳	6	91.6	89.3	36.1	10.2	10.2	10.2	23.2	71.4	148.2	257.6	257.6	257.6
	3~5歳	14	84	38	11	32	32	32	55	79	125	141	151	151
	6~7歳	8	124	121	27	23	23	23	51	100	126	408	408	408
	8~9歳	6	161	85	31	67	67	67	110	132	229	310	310	310
	10~11歳	8	218	144	49	85	85	85	115	161	321	509	509	509
	12~14歳	10	141	48	14	82	82	82	101	132	183	222	226	226
	15~17歳	16	183	92	23	57	57	81	115	178	210	355	439	439
	18~29歳	18	183	144	33	62	62	64	97	143	246	337	685	685
	30~49歳	78	221	132	16	26	44	70	116	209	287	404	483	581
	50~69歳	101	271	166	15	3	75	91	137	245	369	508	547	969
	70歳以上	57	270	218	29	15	19	60	101	206	385	568	772	1022
全年齢	322	227	163	11	16	41	68	110	187	303	449	528	802	
女性	1~2歳	8	63	30	3	14	14	14	44	62	79	114	114	114
	3~5歳	5	150	116	44	47	47	47	58	98	268	321	321	321
	6~7歳	8	129	46	15	68	68	68	88	123	157	211	211	211
	8~9歳	6	124	81	32	56	56	56	57	107	174	277	277	277
	10~11歳	8	222	95	37	85	85	85	127	252	299	346	346	346
	12~14歳	13	188	131	37	48	48	64	117	155	220	452	575	575
	15~17歳	11	177	118	34	43	43	52	110	132	247	421	445	445
	18~29歳	29	208	159	24	24	34	68	85	169	269	471	647	647
	30~49歳	75	218	156	19	5	28	60	103	194	276	385	562	848
	50~69歳	103	283	180	21	14	46	81	152	248	380	527	668	839
	70歳以上	71	243	197	22	5	21	52	79	194	382	459	688	881
全年齢	337	231	171	14	13	37	59	105	194	315	462	609	826	
妊婦	0													
授乳婦	3	221	173	84	68	68	68	68	185	409	409	409	409	
妊婦・授乳婦計	3	221	173	84	68	68	68	68	185	409	409	409	409	
総数*	340	231	171	14	13	37	59	104	194	315	461	607	825	
男女計*	662	229	167	11	15	40	66	108	192	309	456	564	807	

\*妊婦・授乳婦含む

【参考】ビタミンKの食事摂取基準( $\mu\text{g}/\text{日}$ )(18歳以上抜粋)

	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量	推定平均 必要量	推奨量	目安量	耐受上 限量
18~29歳	—	—	75	—	—	—	60	—
30~49歳	—	—	75	—	—	—	65	—
50~69歳	—	—	75	—	—	—	65	—
70歳以上	—	—	75	—	—	—	65	—

(「日本人の食事摂取基準 2010」版より)

表425 肉類摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム									
					0	0.01-40	40-80	80-120	120-160	160-200	200-240	240-280	280以上	
男 性	1~2歳	6	21.5	18.1	7.4	2 (33.3%)	4 (66.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	3~5歳	14	61.3	29.5	8.3	0 (0.0%)	3 (21.4%)	8 (57.1%)	3 (21.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	6~7歳	8	80.6	70.2	14.6	0 (0.0%)	4 (50.0%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	8~9歳	6	89.9	57.4	13.0	0 (0.0%)	2 (33.3%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	3 (50.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	10~11歳	8	133.4	52.5	11.1	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	2 (25.0%)	3 (37.5%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	12~14歳	10	153.4	61.9	24.1	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (10.0%)	2 (20.0%)	3 (30.0%)	2 (20.0%)	1 (10.0%)	1 (10.0%)	0 (0.0%)
	15~17歳	16	164.8	94.5	20.3	0 (0.0%)	2 (12.5%)	1 (6.3%)	1 (6.3%)	4 (25.0%)	2 (12.5%)	2 (12.5%)	1 (6.3%)	3 (18.8%)
	18~29歳	18	121.1	88.7	25.5	1 (5.6%)	4 (22.2%)	3 (16.7%)	1 (5.6%)	3 (16.7%)	3 (16.7%)	2 (11.1%)	0 (0.0%)	1 (5.6%)
	30~49歳	78	118.9	76.9	9.3	2 (2.6%)	10 (12.8%)	14 (17.9%)	17 (21.8%)	16 (20.5%)	9 (11.5%)	4 (5.1%)	3 (3.8%)	3 (3.8%)
	50~69歳	101	87.8	72.6	6.1	13 (12.9%)	21 (20.8%)	17 (16.8%)	17 (16.8%)	18 (17.8%)	7 (6.9%)	5 (5.0%)	1 (1.0%)	2 (2.0%)
	70歳以上	57	58.2	48.2	3.9	7 (12.3%)	21 (36.8%)	13 (22.8%)	12 (21.1%)	3 (5.3%)	0 (0.0%)	1 (1.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
総数	322	96.4	75.1	4.5	25 (7.8%)	71 (22.0%)	60 (18.6%)	56 (17.4%)	54 (16.8%)	24 (7.5%)	17 (5.3%)	6 (1.9%)	9 (2.8%)	
女 性	1~2歳	8	44.7	19.2	4.2	0 (0.0%)	5 (62.5%)	3 (37.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	3~5歳	5	79.3	51.7	15.5	1 (20.0%)	0 (0.0%)	2 (40.0%)	1 (20.0%)	1 (20.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	6~7歳	8	64.1	45.1	14.4	0 (0.0%)	3 (37.5%)	2 (25.0%)	2 (25.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	8~9歳	6	47.6	55.8	23.4	0 (0.0%)	3 (50.0%)	2 (33.3%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	10~11歳	8	130.5	49.7	16.9	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	3 (37.5%)	2 (25.0%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	
	12~14歳	13	98.3	57.5	11.1	0 (0.0%)	1 (7.7%)	4 (30.8%)	5 (38.5%)	2 (15.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (7.7%)	
	15~17歳	11	106.8	48.3	11.8	0 (0.0%)	1 (9.1%)	3 (27.3%)	2 (18.2%)	4 (36.4%)	1 (9.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	18~29歳	29	89.2	65.7	13.2	2 (6.9%)	3 (10.3%)	15 (51.7%)	1 (3.4%)	3 (10.3%)	3 (10.3%)	1 (3.4%)	1 (3.4%)	
	30~49歳	75	77.8	53.4	6.4	6 (8.0%)	19 (25.3%)	15 (20.0%)	18 (24.0%)	12 (16.0%)	4 (5.3%)	1 (1.3%)	0 (0.0%)	
	50~69歳	103	63.5	61.9	7.1	16 (15.5%)	33 (32.0%)	23 (22.3%)	18 (17.5%)	8 (7.8%)	1 (1.0%)	1 (1.0%)	1 (1.0%)	
	70歳以上	71	44.5	42.5	6.6	13 (18.3%)	28 (39.4%)	17 (23.9%)	9 (12.7%)	2 (2.8%)	2 (2.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
全年齢	337	68.8	57.3	4.0	38 (11.3%)	96 (28.5%)	87 (25.8%)	59 (17.5%)	36 (10.7%)	12 (3.6%)	4 (1.2%)	3 (0.9%)		

\* 妊婦・授乳婦を除く

表426 卵類摂取量の分布(性・年齢階級別)

単位:人(%)

	人数 (人)	平均	標準 偏差	標準 誤差	グラム									
					0	0.01-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70以上	
男 性	1~2歳	6	20.3	21.8	10.0	2 (33.3%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	2 (33.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	3~5歳	14	32.9	41.0	6.8	3 (21.4%)	2 (14.3%)	0 (0.0%)	3 (21.4%)	1 (7.1%)	4 (28.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (7.1%)
	6~7歳	8	50.3	32.5	11.7	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	3 (37.5%)	2 (25.0%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)
	8~9歳	6	31.8	37.0	12.4	2 (33.3%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	2 (33.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)
	10~11歳	8	22.8	20.1	8.1	1 (12.5%)	2 (25.0%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	12~14歳	10	34.4	21.2	4.5	1 (10.0%)	1 (10.0%)	1 (10.0%)	1 (10.0%)	0 (0.0%)	3 (30.0%)	3 (30.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	15~17歳	16	55.8	43.3	10.1	0 (0.0%)	2 (12.5%)	2 (12.5%)	2 (12.5%)	0 (0.0%)	2 (12.5%)	3 (18.8%)	0 (0.0%)	5 (31.3%)
	18~29歳	18	38.1	31.2	5.6	2 (11.1%)	2 (11.1%)	3 (16.7%)	2 (11.1%)	1 (5.6%)	1 (5.6%)	4 (22.2%)	1 (5.6%)	2 (11.1%)
	30~49歳	78	37.8	42.8	6.1	18 (23.1%)	15 (19.2%)	6 (7.7%)	2 (2.6%)	3 (3.8%)	7 (9.0%)	7 (9.0%)	3 (3.8%)	17 (21.8%)
	50~69歳	101	38.8	50.2	4.9	18 (17.8%)	15 (14.9%)	6 (5.9%)	10 (9.9%)	10 (9.9%)	13 (12.9%)	16 (15.8%)	2 (2.0%)	11 (10.9%)
70歳以上	57	35.5	37.0	5.1	16 (28.1%)	6 (10.5%)	2 (3.5%)	4 (7.0%)	6 (10.5%)	6 (10.5%)	7 (12.3%)	2 (3.5%)	8 (14.0%)	
総数	322	37.8	42.2	3.0	63 (19.6%)	46 (14.3%)	23 (7.1%)	28 (8.7%)	24 (7.5%)	40 (12.4%)	44 (13.7%)	8 (2.5%)	46 (14.3%)	
女 性	1~2歳	8	13.5	19.5	5.7	4 (50.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	2 (25.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	3~5歳	5	20.8	23.8	10.4	1 (20.0%)	0 (0.0%)	3 (60.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (20.0%)	
	6~7歳	8	15.2	15.7	3.7	3 (37.5%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	3 (37.5%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	8~9歳	6	26.3	25.2	9.5	2 (33.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (33.3%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	
	10~11歳	8	34.9	23.9	6.8	1 (12.5%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	2 (25.0%)	3 (37.5%)	0 (0.0%)	
	12~14歳	13	28.2	26.9	7.7	3 (23.1%)	0 (0.0%)	4 (30.8%)	1 (7.7%)	1 (7.7%)	1 (7.7%)	1 (7.7%)	1 (7.7%)	
	15~17歳	11	46.7	35.8	11.2	2 (18.2%)	1 (9.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (27.3%)	2 (18.2%)	1 (9.1%)	
	18~29歳	29	33.6	33.9	6.3	6 (20.7%)	5 (17.2%)	2 (6.9%)	2 (6.9%)	2 (6.9%)	2 (6.9%)	4 (13.8%)	1 (3.4%)	
	30~49歳	75	28.4	27.8	3.5	18 (24.0%)	12 (16.0%)	6 (8.0%)	7 (9.3%)	4 (5.3%)	12 (16.0%)	7 (9.3%)	2 (2.7%)	
	50~69歳	103	25.7	25.8	2.6	28 (27.2%)	14 (13.6%)	8 (7.8%)	13 (12.6%)	8 (7.8%)	13 (12.6%)	11 (10.7%)	1 (1.0%)	
70歳以上	71	32.9	49.0	5.2	26 (36.6%)	8 (11.3%)	3 (4.2%)	4 (5.6%)	5 (7.0%)	6 (8.5%)	10 (14.1%)	1 (1.4%)		
全年齢	337	28.9	33.3	1.6	94 (27.9%)	43 (12.8%)	26 (7.7%)	34 (10.1%)	20 (5.9%)	43 (12.8%)	38 (11.3%)	9 (2.7%)		

\* 妊婦・授乳婦を除く