

1-1-1 栄養素等摂取量 平均値 (総数・年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
対象者数	637	18	46	26	30	53	84	85	106	117	72	547	118	125	
エネルギー	kcal	1,853	1,156	1,885	2,096	1,766	1,820	1,813	1,918	1,983	1,879	1,717	1,862	1,977	1,789
たんぱく質	g	70.0	43.6	67.4	73.6	64.3	65.8	67.1	72.2	76.9	73.5	67.2	70.9	77.8	69.7
うち動物性	g	36.4	24.9	39.4	41.4	34.9	33.7	35.9	38.0	39.5	35.9	32.7	36.2	39.9	34.0
脂質	g	53.1	34.7	60.1	65.1	56.1	57.3	51.1	54.6	57.0	49.9	44.3	52.5	56.1	45.4
うち動物性	g	27.5	20.6	36.3	37.5	31.8	27.7	26.9	27.1	27.7	25.1	22.7	26.5	28.9	22.8
飽和脂肪酸	g	14.70	11.32	19.96	20.26	16.20	16.34	13.76	14.50	15.30	12.95	11.75	14.10	15.10	11.74
一価不飽和脂肪酸	g	17.78	10.59	20.51	22.36	18.46	19.95	17.79	18.30	19.14	15.98	14.04	17.57	18.48	14.47
多価不飽和脂肪酸	g	11.76	7.02	10.08	12.37	10.97	12.47	11.48	12.39	13.36	12.11	10.38	12.03	13.28	10.83
n-3系脂肪酸	g	2.31	1.16	1.73	1.90	1.40	2.03	2.03	2.35	2.76	2.82	2.41	2.41	2.93	2.56
n-6系脂肪酸	g	9.24	5.78	8.14	10.30	9.30	10.21	9.17	9.81	10.46	9.12	7.64	9.40	10.18	8.02
コレステロール	mg	305	215	321	418	314	273	306	346	308	288	268	302	299	282
炭水化物	g	256.5	164.1	259.5	294.0	241.3	244.8	244.0	260.0	264.5	271.0	253.8	257.5	270.2	264.8
食物繊維	g	15.7	7.7	12.0	14.5	11.8	12.4	13.7	15.4	18.6	19.5	16.7	16.3	20.3	17.5
うち水溶性	g	3.6	1.6	3.0	3.4	2.9	3.2	3.1	3.5	4.3	4.4	3.9	3.8	4.7	4.0
うち不溶性	g	11.3	5.4	8.6	10.5	8.3	8.8	10.1	11.0	13.2	14.0	12.1	11.7	14.6	12.6
カリウム	mg	2,350	1,515	2,028	2,265	1,869	1,903	2,077	2,343	2,747	2,717	2,464	2,409	2,847	2,546
カルシウム	mg	560	493	581	637	474	438	464	559	606	636	586	556	637	598
マグネシウム	mg	255	158	201	231	201	213	240	254	298	299	258	264	311	273
リン	mg	1,023	712	1,013	1,107	862	911	972	1,030	1,117	1,100	1,003	1,030	1,147	1,041
鉄	mg	7.8	4.3	5.9	7.6	6.8	6.8	7.2	8.0	8.7	9.1	7.8	8.0	9.3	8.2
亜鉛	mg	7.9	5.4	8.1	9.2	8.1	7.7	7.8	8.5	8.3	7.7	7.1	7.9	8.2	7.3
銅	mg	1.18	0.74	1.01	1.20	1.07	1.05	1.13	1.21	1.31	1.31	1.18	1.21	1.34	1.24
ビタミンA	μgRE*1	543	317	430	619	426	485	544	571	522	602	656	556	582	637
レチノール	μg	208	143	193	209	148	195	234	253	169	220	225	211	213	221
クリプトキサンチン	μg	442	491	233	420	498	121	352	436	597	500	601	469	650	550
β-カロテン当量	μg	3,776	2,058	2,813	4,228	3,097	2,907	3,495	3,629	4,008	4,469	4,779	3,892	4,352	4,702
ビタミンD	μg	8.8	4.6	7.1	4.7	3.8	5.9	8.5	8.9	9.8	10.3	12.6	9.3	9.9	11.9
ビタミンE	mg*2	6.4	3.5	5.2	6.4	5.0	5.3	5.7	6.6	7.3	7.4	6.5	6.5	7.8	6.7
ビタミンK	μg	262	145	160	227	213	217	227	270	301	336	283	277	332	295
ビタミンB1	mg	0.86	0.50	0.96	0.91	0.73	0.85	0.83	0.88	0.97	0.87	0.78	0.86	0.96	0.80
ビタミンB2	mg	1.15	0.80	1.20	1.20	1.01	0.96	1.02	1.21	1.19	1.32	1.17	1.16	1.28	1.23
ナイアシン	mgNE*3	14.3	6.4	11.8	11.7	12.2	13.8	14.8	15.3	16.5	15.7	13.1	14.9	17.3	13.8
ビタミンB6	mg	1.14	0.67	1.02	1.02	0.93	0.98	1.06	1.13	1.34	1.27	1.19	1.17	1.40	1.20
ビタミンB12	μg	6.9	3.3	7.0	5.4	3.3	4.1	6.1	7.6	7.7	8.4	7.9	7.1	8.9	8.0
葉酸	μg	287	151	206	258	219	220	258	293	329	361	306	300	361	321
パントテン酸	mg	5.67	3.94	5.80	6.13	5.11	4.98	5.29	5.74	6.10	6.14	5.58	5.70	6.35	5.76
ビオチン	μg	23.6	14.3	18.0	19.1	18.7	18.1	21.8	25.4	27.7	28.1	24.0	24.6	30.1	25.0
ビタミンC	mg	88	53	67	110	71	55	70	89	110	108	88	90	121	92
食塩(ナトリウム×2.54/1000)	g	9.7	4.9	8.4	9.3	8.5	10.3	8.8	10.0	10.6	10.4	10.1	10.0	10.6	10.4
脂肪エネルギー比率**4	%	25.5	27.0	28.5	28.1	27.9	24.7	25.2	25.8	23.7	23.1	25.0	25.3	22.7	
炭水化物エネルギー比率**4	%	59.3	57.9	57.3	57.5	57.1	57.5	60.5	59.6	58.6	60.6	59.6	59.0	61.6	
動物性たんぱく質比率**4	%	50.2	55.8	56.4	55.2	51.6	48.8	50.5	50.7	49.4	48.0	49.3	50.0	47.5	

*1RE:レチノール当量 *2α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない *3NE:ナイアシン当量

**4これらの比率は個人の計算値を平均したものである

1-1-2 栄養素等摂取量 標準偏差 (総数・年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	637	18	46	26	30	53	84	85	106	117	72	547	118	125
エネルギー kcal	571	227	387	683	592	725	538	599	603	507	449	571	555	480
たんぱく質 g	24.3	11.3	17.6	21.5	25.3	28.5	26.0	23.7	26.4	22.5	19.9	24.7	25.6	20.4
うち動物性 g	18.4	9.7	16.3	17.6	18.2	19.4	22.3	18.8	20.1	16.0	15.4	18.7	19.4	15.3
脂質 g	23.9	10.9	20.9	22.6	34.4	30.0	23.9	24.4	24.3	19.8	16.4	24.0	22.9	18.1
うち動物性 g	17.0	8.8	18.8	18.1	34.5	17.1	17.4	14.9	15.8	13.0	10.8	16.6	15.2	11.6
飽和脂肪酸 g	7.82	4.18	7.87	8.66	16.20	9.37	7.27	7.46	7.41	6.02	5.42	7.59	6.74	5.58
一価不飽和脂肪酸 g	8.95	3.84	8.00	8.46	18.46	10.93	8.90	8.80	9.43	6.89	6.11	8.99	8.35	6.78
多価不飽和脂肪酸 g	5.86	2.75	4.50	5.31	10.97	7.22	6.58	6.29	5.69	5.49	5.07	5.98	6.13	5.10
n-3系脂肪酸 g	1.60	0.49	1.45	1.06	1.40	1.42	1.41	1.53	1.85	1.73	1.57	1.63	1.94	1.58
n-6系脂肪酸 g	4.90	2.38	3.58	4.53	9.30	6.04	5.55	5.46	4.62	4.51	4.14	5.02	4.91	4.24
コレステロール mg	192	151	155	264	314	152	257	213	182	169	142	191	179	154
炭水化物 g	81.8	37.8	55.1	111.6	83.6	105.2	73.2	81.8	79.7	77.2	74.2	81.1	75.3	76.7
食物繊維 g	7.3	2.7	3.3	6.8	5.7	5.0	5.8	6.4	7.4	8.3	7.7	7.4	8.5	7.6
うち水溶性 g	1.9	0.5	0.9	1.6	1.5	1.4	1.4	1.6	1.9	2.1	2.4	1.9	2.3	2.2
うち不溶性 g	5.2	1.9	2.7	5.0	4.2	3.7	4.4	4.8	5.1	5.8	5.3	5.3	5.9	5.3
カリウム mg	970	465	447	855	1,869	801	862	903	1,076	993	975	1,002	1,068	949
カルシウム mg	278	204	174	356	474	250	258	266	263	284	277	283	263	279
マグネシウム mg	103	43	44	77	201	84	96	85	114	113	97	105	122	99
リン mg	360	206	263	361	862	387	357	332	403	342	317	366	392	314
鉄 mg	3.3	1.5	1.6	2.9	3.0	3.0	3.5	3.0	3.3	3.5	3.0	3.4	3.6	3.1
亜鉛 mg	3.0	1.9	2.2	2.9	3.7	3.6	3.3	3.6	3.1	2.4	2.0	3.0	2.6	2.2
銅 mg	0.45	0.22	0.26	0.44	0.41	0.45	0.45	0.41	0.46	0.48	0.42	0.46	0.46	0.44
ビタミンA μgRE*1	633	149	190	434	426	570	810	861	381	660	780	672	544	736
レチノール μg	544	72	87	131	148	442	750	783	244	587	670	586	472	642
クリプトキサンチン μg	829	1026	390	677	498	376	724	896	941	869	912	855	1073	835
β-カロテン当量 μg	3,099	1,264	1,837	3,225	3,097	2,500	2,293	2,819	3,223	3,510	4,272	3,191	3,052	4,121
ビタミンD μg	9.5	4.2	8.4	5.0	3.8	8.4	9.8	9.6	10.2	8.2	12.8	9.8	7.9	11.2
ビタミンE mg*2	3.5	1.2	2.2	4.1	2.1	3.1	2.9	3.1	3.5	4.3	3.9	3.6	4.2	3.6
ビタミンK μg	203	90	116	134	213	218	189	190	192	232	228	210	203	236
ビタミンB1 mg	0.39	0.17	0.41	0.36	0.41	0.40	0.37	0.40	0.41	0.40	0.29	0.39	0.44	0.32
ビタミンB2 mg	0.52	0.27	0.35	0.47	1.01	0.46	0.55	0.53	0.50	0.58	0.47	0.54	0.57	0.50
ナイアシン mgNE*3	7.6	2.7	4.0	4.0	12.2	7.6	7.5	8.8	9.1	6.7	6.6	7.9	9.4	6.1
ビタミンB6 mg	0.55	0.30	0.34	0.31	0.93	0.48	0.47	0.53	0.75	0.51	0.53	0.57	0.72	0.50
ビタミンB12 μg	6.4	3.2	5.6	4.4	3.3	3.9	6.6	7.1	6.4	7.0	7.3	6.6	7.1	7.3
葉酸 μg	144	51	60	113	219	126	125	141	142	163	132	147	170	133
パントテン酸 mg	2.10	1.13	1.42	2.18	5.11	2.08	2.06	1.94	2.39	2.08	1.90	2.15	2.34	1.87
ビオチン μg	13.4	7.0	6.3	8.9	18.7	10.1	13.8	15.4	12.1	15.0	12.7	13.9	15.7	11.9
ビタミンC mg	73	42	38	100	71	42	44	79	93	73	59	74	95	59
食塩 (ナトリウム×2.54/1000) g	3.9	1.5	2.4	2.4	8.5	4.6	3.7	3.6	3.8	4.4	3.9	4.0	4.3	4.1
脂肪エネルギー比率**	%	7.1	6.6	6.2	4.6	28.1	8.2	8.1	6.3	7.3	5.9	7.2	6.7	6.0
炭水化物エネルギー比率**	%	8.3	8.3	7.3	6.2	57.1	9.2	9.5	7.8	8.8	7.2	8.4	8.1	7.3
動物性たんぱく質比率**	%	14.2	11.4	12.8	12.1	51.6	15.2	16.3	13.0	14.2	13.7	14.3	14.0	13.8

*1RE: レチノール当量 *2α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない *3NE: ナイアシン当量

**これらの比率は個人々の計算値を平均したものである

1-2-1 栄養素等摂取量 平均値 (男性・年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
対象者数	300	7	25	15	10	27	36	49	50	45	36	253	51	57	
エネルギー kcal	2,073	1,234	1,953	2,344	1,875	2,109	2,112	2,161	2,277	2,037	1,835	2,092	2,159	1,941	
たんぱく質 g	76.6	42.4	70.5	80.3	68.6	76.2	77.5	78.9	83.9	78.2	72.1	77.9	83.7	74.2	
うち動物性 g	40.4	23.7	42.2	46.3	40.2	39.6	42.3	42.0	43.6	37.8	35.5	40.6	43.8	36.1	
脂質 g	57.4	38.0	61.2	69.8	58.2	64.6	57.2	61.1	62.3	50.1	45.1	56.8	57.3	46.8	
うち動物性 g	30.5	22.8	39.0	41.9	38.8	32.2	29.6	31.5	30.4	26.2	22.8	29.2	30.0	23.7	
飽和脂肪酸 g	15.82	12.17	20.81	21.64	16.20	17.87	15.04	16.31	16.46	13.16	11.67	15.03	15.31	11.95	
一価不飽和脂肪酸 g	19.41	12.22	20.88	24.69	18.46	22.50	20.29	20.61	20.96	15.83	14.56	19.14	18.62	15.13	
多価不飽和脂肪酸 g	12.71	7.91	9.76	13.12	10.97	14.57	12.95	13.96	14.79	11.76	11.18	13.11	13.95	11.26	
n-3系脂肪酸 g	2.50	1.27	1.65	2.18	1.40	2.52	2.27	2.60	3.08	2.93	2.63	2.70	3.16	2.85	
n-6系脂肪酸 g	10.00	6.49	7.84	10.79	9.30	11.88	10.35	11.17	11.62	8.58	8.25	10.20	10.61	8.14	
コレステロール mg	332	212	342	447	314	305	335	390	326	279	291	327	312	286	
炭水化物 g	284.4	176.7	269.4	336.7	258.8	286.8	283.8	286.6	294.5	293.5	271.6	285.8	285.0	289.4	
食物繊維 g	16.0	7.6	12.2	14.6	10.9	13.5	14.8	15.5	18.9	20.1	17.2	16.7	19.7	18.7	
うち水溶性 g	3.8	1.7	2.9	3.5	2.3	3.5	3.5	3.6	4.4	4.6	4.1	3.9	4.5	4.4	
うち不溶性 g	11.6	5.7	8.9	10.6	7.9	9.8	10.7	11.2	13.5	14.6	12.3	12.1	14.2	13.3	
カリウム mg	2,452	1,363	2,069	2,309	1,869	2,062	2,317	2,439	2,806	2,809	2,635	2,529	2,842	2,764	
カルシウム mg	577	450	574	613	474	476	498	574	639	652	607	578	640	622	
マグネシウム mg	269	144	206	237	201	230	272	270	317	310	277	281	322	292	
リン mg	1,100	688	1,047	1,154	862	1,030	1,081	1,104	1,207	1,161	1,087	1,114	1,211	1,119	
鉄 mg	8.2	4.1	6.1	7.8	6.8	7.4	8.5	8.4	9.1	9.3	8.3	8.5	9.4	8.7	
亜鉛 mg	8.8	5.2	8.7	10.4	9.3	8.9	9.2	9.6	9.2	8.1	7.7	8.9	8.8	7.9	
銅 mg	1.29	0.71	1.07	1.32	1.22	1.18	1.33	1.33	1.42	1.35	1.27	1.33	1.41	1.32	
ビタミンA μgRE^{*1}	560	340	431	629	426	503	682	565	478	637	670	574	574	642	
レチノール μg	233	139	191	199	148	175	373	254	159	267	265	242	276	219	
クリプトキサンチン μg	430	380	249	485	498	87	336	387	722	377	692	446	634	626	
β -カロテン当量 μg	3,669	2,354	2,844	4,355	3,097	3,302	3,522	3,640	3,555	4,338	4,430	3,747	3,491	4,780	
ビタミンD μg	9.5	3.9	8.7	6.2	3.8	7.0	9.2	9.3	10.1	10.5	13.9	9.9	10.7	12.7	
ビタミンE mg^{*2}	6.5	3.4	4.9	6.9	5.0	5.8	6.0	6.6	7.5	7.1	6.8	6.7	7.4	7.0	
ビタミンK μg	271	102	174	236	213	210	248	297	295	367	286	288	324	310	
ビタミンB ₁ mg	0.94	0.51	0.99	1.00	0.72	1.02	0.96	0.95	1.00	0.95	0.80	0.94	1.03	0.81	
ビタミンB ₂ mg	1.21	0.79	1.24	1.20	1.01	1.02	1.20	1.29	1.24	1.38	1.21	1.23	1.29	1.28	
ナイアシン mgNE^{*3}	15.7	6.2	12.1	12.5	12.2	16.3	17.9	16.6	17.9	17.0	13.9	16.6	19.0	14.5	
ビタミンB ₆ μg	1.24	0.63	1.10	1.09	0.93	1.12	1.23	1.22	1.42	1.36	1.27	1.28	1.47	1.31	
ビタミンB ₁₂ μg	7.7	3.5	7.2	6.4	3.3	4.5	8.1	8.3	8.4	9.5	8.5	8.0	10.7	8.4	
葉酸 μg	299	153	218	269	219	231	297	300	331	387	312	313	357	338	
パントテン酸 mg	6.07	3.78	6.02	6.43	5.11	5.37	6.01	6.19	6.42	6.58	5.92	6.12	6.62	6.17	
ビオチン μg	25.4	13.1	18.6	19.8	18.7	18.9	27.5	27.0	28.3	32.0	25.5	26.8	32.5	26.6	
ビタミンC mg	91	61	70	111	71	59	80	82	112	111	94	92	117	102	
食塩(ナトリウム $\times 2.54/1000$) g	10.5	5.1	8.5	9.4	8.5	11.8	10.3	11.0	11.3	11.0	10.7	10.9	11.3	10.8	
脂肪エネルギー比率 ^{**} %	24.6	27.3	28.0	26.8	28.1	27.8	23.8	25.1	24.1	21.9	21.9	24.0	23.5	21.5	
炭水化物エネルギー比率 ^{**} %	60.6	59.1	57.6	59.2	57.1	57.6	61.6	60.2	61.1	62.8	62.3	61.0	61.2	63.1	
動物性たんぱく質比率 ^{**} %	51.3	54.2	58.1	57.5	51.6	51.0	51.3	51.0	50.7	47.3	48.3	50.2	51.0	47.6	

*1RE:レチノール当量 *2 α -トコフェロール量。 α -トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない *3NE:ナイアシン当量

**これらの比率は個人々の計算値を平均したものである

1-2-2 栄養素等摂取量 標準偏差 (男性・年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
対象者数	300	7	25	15	10	27	36	49	50	45	36	253	51	57	
エネルギー kcal	598	279	391	690	590	800	509	610	633	485	485	597	631	469	
たんぱく質 g	25.6	12.7	17.6	20.9	24.5	30.8	28.9	25.3	27.8	23.9	20.9	26.2	30.4	20.0	
うち動物性 g	20.0	9.7	16.3	18.0	19.7	20.5	27.2	21.3	20.9	16.1	15.5	20.4	21.7	15.3	
脂質 g	25.6	12.9	20.4	23.2	42.8	30.8	23.3	26.4	28.5	19.2	17.8	26.1	26.1	18.3	
うち動物性 g	18.3	11.0	21.3	17.8	46.0	15.7	18.4	16.1	16.9	13.2	11.0	17.7	16.5	12.0	
飽和脂肪酸 g	8.31	5.22	8.85	8.89	13.95	9.77	7.85	7.43	8.64	5.67	5.43	8.00	7.26	5.36	
一価不飽和脂肪酸 g	9.64	4.78	7.59	8.89	17.58	11.07	8.96	9.51	11.02	6.35	6.69	9.83	9.53	6.88	
多価不飽和脂肪酸 g	6.12	2.76	3.07	6.44	4.00	7.45	5.75	7.22	6.33	5.25	5.32	6.29	6.74	4.98	
n-3系脂肪酸 g	1.67	0.52	0.97	1.28	0.88	1.52	1.39	1.69	1.91	1.96	1.71	1.73	2.10	1.76	
n-6系脂肪酸 g	5.16	2.49	2.90	5.49	3.63	6.29	4.78	6.22	5.19	4.14	4.37	5.30	5.30	4.10	
コレステロール mg	203	85	165	259	178	160	303	216	202	146	141	203	186	143	
炭水化物 g	86.3	40.0	55.7	117.0	82.2	123.5	70.8	87.8	82.9	73.5	80.3	85.0	80.2	76.7	
食物繊維 g	7.4	2.8	3.4	7.9	5.1	5.7	6.0	6.3	8.2	7.7	8.7	7.5	9.3	8.2	
うち水溶性 g	2.0	0.6	0.9	1.8	1.3	1.6	1.6	1.6	2.2	1.8	3.0	2.1	2.3	2.6	
うち不溶性 g	5.3	2.2	2.8	5.9	3.9	4.2	4.5	4.8	5.7	5.7	5.6	5.4	6.6	5.5	
カリウム mg	997	496	483	888	914	936	900	973	1,152	1,004	970	1,026	1,237	929	
カルシウム mg	284	205	160	376	299	282	279	270	289	308	272	290	305	275	
マグネシウム mg	105	48	43	90	82	97	94	90	126	108	100	107	140	94	
リン mg	375	254	261	375	347	423	380	352	452	353	313	382	471	294	
鉄 mg	3.5	1.1	1.6	3.4	2.1	3.6	4.1	3.1	3.8	3.6	3.3	3.5	4.2	3.2	
亜鉛 mg	3.3	1.6	2.3	2.5	4.2	3.8	3.5	3.9	3.4	2.5	2.1	3.4	3.1	2.1	
銅 mg	0.45	0.20	0.23	0.48	0.38	0.48	0.42	0.41	0.50	0.49	0.46	0.46	0.54	0.42	
ビタミンA μgRE ^{*1}	725	129	171	502	189	425	1198	811	384	748	941	777	723	770	
レチノール μg	635	78	78	129	72	246	1131	733	154	678	851	691	647	677	
クリプトキサンチン μg	835	612	397	705	309	195	687	1002	1151	640	984	879	1129	919	
β-カロテン当量 μg	3,100	876	1,648	3,574	1,549	2,826	2,738	2,847	3,355	3,364	4,099	3,204	2,692	4,045	
ビタミンD μg	9.4	5.4	9.8	6.1	6.9	6.6	9.7	10.5	8.2	8.5	12.1	9.5	8.4	10.9	
ビタミンE mg ^{*2}	3.5	0.8	1.4	5.2	2.2	3.4	2.7	2.9	4.2	3.3	4.5	3.5	3.7	3.9	
ビタミンK μg	200	53	126	154	174	194	168	199	182	241	230	206	211	232	
ビタミンB ₁ mg	0.41	0.22	0.42	0.37	0.39	0.42	0.39	0.44	0.41	0.44	0.28	0.41	0.49	0.28	
ビタミンB ₂ mg	0.54	0.30	0.34	0.45	0.41	0.50	0.66	0.52	0.53	0.61	0.51	0.56	0.67	0.50	
ナイアシン mgNE ^{*3}	8.6	1.8	3.8	3.5	10.1	8.4	8.7	10.1	10.6	8.0	6.2	9.0	11.6	5.9	
ビタミンB ₆ mg	0.58	0.26	0.36	0.30	0.50	0.55	0.52	0.57	0.85	0.54	0.45	0.61	0.88	0.43	
ビタミンB ₁₂ μg	6.9	4.5	5.5	4.6	3.0	3.7	8.5	7.9	6.5	7.5	7.3	7.1	7.6	7.0	
葉酸 μg	147	46	62	131	95	137	133	135	148	174	140	151	197	134	
パントテン酸 mg	2.14	1.35	1.43	1.99	2.60	2.25	2.08	1.96	2.57	2.09	1.92	2.19	2.78	1.80	
ビオチン μg	14.8	5.2	6.2	9.9	12.0	10.5	16.7	16.4	11.8	19.6	12.9	15.5	20.0	11.0	
ビタミンC mg	77	50	36	103	128	48	47	65	113	71	60	78	116	64	
食塩 (ナトリウム×2.54/1000) g	4.1	1.5	2.4	2.7	3.4	5.2	4.3	3.3	4.4	4.6	3.8	4.2	4.9	4.2	
脂肪エネルギー比率 ^{*4} %	7.2	5.4	6.0	4.6	11.9	8.5	6.9	6.6	7.8	6.1	5.9	7.4	7.4	6.0	
炭水化物エネルギー比率 ^{*4} %	8.2	6.7	6.7	6.1	12.3	9.2	8.4	8.4	9.2	7.3	6.9	8.5	8.5	7.1	
動物性たんぱく質比率 ^{*4} %	13.7	10.4	12.7	12.5	13.3	13.1	15.3	14.3	13.9	12.5	12.6	13.7	13.5	12.8	

*1RE:レチノール当量 *2α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない *3NE:ナイアシン当量

*4これらの比率は個人々の計算値を平均したものである

1-3-1 栄養素等摂取量 平均値 (女性・年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	337	11	21	11	20	26	48	36	56	72	36	294	67	68
エネルギー kcal	1,658	1,106	1,805	1,757	1,713	1,519	1,688	1,587	1,721	1,781	1,599	1,664	1,838	1,661
たんぱく質 g	64.1	44.4	63.8	64.5	63.0	55.0	59.3	63.0	70.7	70.6	62.3	64.9	73.3	66.0
うち動物性 g	32.8	25.7	36.1	34.6	33.1	27.5	31.2	32.6	35.8	34.7	30.0	32.7	37.0	32.2
脂質 g	49.3	32.6	58.9	58.6	54.7	49.6	46.6	45.9	52.3	49.8	43.6	48.8	55.1	44.2
うち動物性 g	24.8	19.3	33.0	31.6	29.2	23.1	24.8	21.0	25.4	24.3	22.6	24.2	28.1	22.1
飽和脂肪酸 g	13.70	10.79	18.94	18.38	16.20	14.76	12.80	12.03	14.26	12.81	11.83	13.26	14.94	11.57
一価不飽和脂肪酸 g	16.34	9.55	20.06	19.17	18.46	17.30	15.91	15.15	17.51	16.08	13.52	16.22	18.38	13.92
多価不飽和脂肪酸 g	10.91	6.45	10.47	11.35	10.97	10.29	10.38	10.25	12.07	12.33	9.57	11.10	12.76	10.48
n-3系脂肪酸 g	2.10	1.10	1.82	1.52	1.40	1.52	1.86	2.00	2.48	2.75	2.18	2.20	2.75	2.33
n-6系脂肪酸 g	8.60	5.33	8.50	9.63	9.30	8.48	8.29	7.95	9.42	9.46	7.03	8.70	9.85	7.91
コレステロール mg	283	216	295	378	314	239	285	286	291	293	245	281	288	279
炭水化物 g	231.6	156.1	247.6	235.7	232.9	201.1	214.2	223.7	237.7	257.0	235.9	233.1	259.0	244.2
食物繊維 g	15.4	7.8	11.7	14.3	12.0	11.1	12.9	15.2	18.4	19.1	16.1	15.9	20.8	16.5
うち水溶性 g	3.6	1.6	3.0	3.3	3.1	2.8	2.9	3.4	4.2	4.3	3.7	3.7	4.8	3.7
うち不溶性 g	11.0	5.3	8.2	10.5	8.4	7.9	9.6	10.8	13.0	13.6	11.9	11.4	14.9	12.0
カリウム mg	2,260	1,611	1,979	2,206	1,869	1,738	1,898	2,214	2,693	2,659	2,293	2,306	2,851	2,372
カルシウム mg	544	520	589	670	474	399	439	539	576	626	564	537	635	578
マグネシウム mg	242	166	196	222	201	196	216	234	281	292	238	249	303	256
リン mg	954	728	974	1,044	862	787	889	928	1,036	1,062	919	957	1,098	975
鉄 mg	7.4	4.5	5.7	7.3	6.7	6.2	6.2	7.4	8.4	8.9	7.4	7.6	9.3	7.8
亜鉛 mg	7.1	5.5	7.3	7.6	7.4	6.4	6.8	7.1	7.5	7.4	6.5	7.1	7.8	6.9
銅 mg	1.09	0.77	0.94	1.05	0.98	0.90	0.99	1.04	1.21	1.28	1.09	1.11	1.28	1.17
ビタミンA μgRE* ¹	527	303	429	606	426	465	441	579	561	580	641	540	588	632
レチノール μg	185	145	196	223	148	215	129	252	179	191	185	184	164	223
クリプトキサンチン μg	453	561	215	331	498	157	364	502	485	577	509	470	663	487
β-カロテン当量 μg	3,871	1,870	2,777	4,054	3,097	2,497	3,476	3,615	4,412	4,550	5,127	4,018	5,007	4,636
ビタミンD μg	8.2	5.0	5.2	2.7	3.8	4.9	8.1	8.4	9.4	10.1	11.4	8.7	9.3	11.1
ビタミンE mg* ²	6.3	3.5	5.5	5.7	4.8	4.8	5.5	6.7	7.1	7.6	6.3	6.4	8.1	6.4
ビタミンK μg	254	172	143	215	213	224	211	235	306	316	280	267	338	283
ビタミンB ₁ mg	0.80	0.49	0.93	0.80	0.73	0.67	0.74	0.77	0.94	0.82	0.76	0.80	0.92	0.78
ビタミンB ₂ mg	1.10	0.81	1.16	1.19	1.01	0.89	0.89	1.11	1.14	1.28	1.13	1.10	1.28	1.19
ナイアシン mgNE* ³	13.1	6.5	11.4	10.7	12.2	11.2	12.4	13.5	15.2	14.9	12.3	13.6	15.9	13.2
ビタミンB ₆ mg	1.05	0.70	0.91	0.92	0.93	0.84	0.92	1.00	1.26	1.21	1.10	1.08	1.34	1.11
ビタミンB ₁₂ μg	6.1	3.2	6.8	4.0	3.3	3.7	4.6	6.7	7.1	7.8	7.3	6.3	7.5	7.7
葉酸 μg	277	150	192	244	219	209	229	283	328	345	300	288	365	307
パントテン酸 mg	5.32	4.04	5.54	5.72	5.11	4.58	4.74	5.13	5.81	5.86	5.24	5.33	6.15	5.42
ビオチン μg	22.0	15.1	17.3	18.2	18.7	17.2	17.6	23.2	27.2	25.6	22.5	22.7	28.2	23.6
ビタミンC mg	86	48	64	108	71	51	63	98	109	106	82	89	125	83
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	9.0	4.9	8.3	9.2	8.5	8.8	7.6	8.6	10.0	10.1	9.4	9.2	10.0	10.0
脂肪エネルギー比率* ⁴ %	26.2	26.7	29.0	29.9	28.1	27.9	25.5	25.3	27.2	24.8	24.4	25.9	26.7	23.7
炭水化物エネルギー比率* ⁴ %	58.2	57.2	56.9	55.2	57.1	57.4	59.6	58.8	56.3	59.2	60.0	58.5	57.3	60.3
動物性たんぱく質比率* ⁴ %	49.3	56.9	54.5	52.0	51.6	46.6	49.8	50.2	48.3	48.4	46.1	48.6	49.3	47.5

*¹RE: レチノール当量 *²α-トコフェロール量。α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない *³NE: ナイアシン当量

*⁴これらの比率は個人の計算値を平均したものである

1-3-2 栄養素等摂取量 標準偏差 (女性・年齢階級別)

1人1日当たり

栄養素等別	総数	年齢(歳)												
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
対象者数	337	11	21	11	20	26	48	36	56	72	36	294	67	68
エネルギー kcal	466	183	376	530	601	493	446	395	433	499	381	465	446	453
たんぱく質 g	21.3	10.9	17.3	19.6	25.9	21.4	20.6	17.9	23.5	21.2	17.7	21.7	20.4	20.1
うち動物性 g	16.2	10.2	16.0	15.4	16.8	16.3	16.6	13.2	18.8	15.9	15.0	16.4	17.1	15.2
脂質 g	21.5	9.4	21.9	21.1	30.5	27.7	23.5	18.4	18.9	20.3	15.2	21.5	20.2	17.9
うち動物性 g	15.3	7.4	15.1	17.5	27.8	17.6	16.6	10.7	14.6	12.9	10.8	15.2	14.2	11.2
飽和脂肪酸 g	7.23	3.54	6.59	8.36	12.38	8.86	6.73	6.86	5.99	6.26	5.49	7.13	6.37	5.80
一価不飽和脂肪酸 g	8.02	2.89	8.63	6.98	10.97	10.33	8.47	6.63	7.48	7.24	5.51	7.98	7.41	6.69
多価不飽和脂肪酸 g	5.48	2.72	5.83	3.24	5.30	6.40	7.01	3.90	4.75	5.66	4.74	5.54	5.62	5.21
n-3系脂肪酸 g	1.50	0.48	1.89	0.46	0.72	1.12	1.41	1.24	1.77	1.58	1.41	1.51	1.81	1.38
n-6系脂肪酸 g	4.57	2.30	4.31	2.88	4.84	5.35	5.96	3.49	3.79	4.73	3.86	4.66	4.62	4.37
コレステロール mg	180	185	141	277	162	138	217	196	161	183	141	178	174	164
炭水化物 g	68.7	35.8	53.3	74.1	85.1	57.1	60.1	56.1	66.8	76.6	63.7	68.9	69.9	70.9
食物繊維 g	7.2	2.7	3.2	5.2	6.1	3.8	5.5	6.6	6.6	8.7	6.6	7.3	7.9	7.0
うち水溶性 g	1.8	0.6	0.9	1.4	1.6	1.0	1.3	1.6	1.6	2.3	1.6	1.8	2.2	1.7
うち不溶性 g	5.1	1.8	2.5	3.8	4.4	2.9	4.2	4.8	4.7	5.9	5.1	5.2	5.4	5.1
カリウム mg	939	440	405	848	1,010	606	796	792	1,011	989	964	972	929	938
カルシウム mg	272	209	193	343	406	209	242	262	235	270	284	275	229	282
マグネシウム mg	99	39	46	58	101	67	91	73	101	116	91	102	107	100
リン mg	330	180	266	349	435	308	319	277	338	333	302	336	315	317
鉄 mg	3.1	1.7	1.6	2.1	3.5	2.2	2.7	2.9	2.9	3.5	2.6	3.1	3.2	3.0
亜鉛 mg	2.4	2.1	1.9	2.6	3.4	2.8	2.6	2.4	2.5	2.3	1.6	2.5	2.1	2.1
銅 mg	0.40	0.23	0.29	0.33	0.42	0.39	0.42	0.34	0.40	0.48	0.36	0.43	0.39	0.46
ビタミンA μgRE*1	539	165	215	344	257	698	253	938	378	602	589	568	358	712
レチノール μg	447	73	98	139	122	585	129	857	304	524	429	477	271	617
クリプトキサンチン μg	825	1246	391	659	1202	501	756	735	694	982	837	835	1036	758
β-カロテン当量 μg	3,100	1,468	2,081	2,838	2,010	2,087	1,923	2,822	3,073	3,618	4,470	3,180	3,165	4,212
ビタミンD μg	9.7	3.4	6.0	1.5	4.3	10.0	10.0	8.3	11.8	8.1	13.4	10.1	7.6	11.6
ビタミンE mg*2	3.5	1.5	3.0	1.9	2.1	2.8	3.1	3.4	2.8	4.8	3.3	3.6	4.5	3.4
ビタミンK μg	205	100	104	108	162	244	204	174	201	225	231	213	198	240
ビタミンB1 mg	0.37	0.14	0.40	0.33	0.42	0.30	0.32	0.30	0.42	0.38	0.31	0.36	0.39	0.35
ビタミンB2 mg	0.50	0.26	0.36	0.52	0.60	0.42	0.42	0.53	0.47	0.56	0.42	0.51	0.48	0.51
ナイアシン mgNE*3	6.3	3.2	4.3	4.5	6.9	5.8	5.5	6.4	7.3	5.7	7.1	6.4	7.1	6.3
ビタミンB6 mg	0.50	0.34	0.28	0.29	0.46	0.34	0.39	0.43	0.66	0.49	0.59	0.52	0.57	0.53
ビタミンB12 μg	5.9	2.4	5.9	3.7	2.1	4.1	4.1	6.0	6.3	6.7	7.5	6.0	6.3	7.6
葉酸 μg	140	55	57	88	125	115	111	150	138	155	126	144	147	132
パントテン酸 mg	2.01	1.02	1.39	2.45	2.42	1.85	1.90	1.78	2.19	2.05	1.84	2.05	1.94	1.87
ビオチン μg	11.7	8.0	6.6	7.6	14.1	9.8	9.1	13.9	12.5	10.6	12.5	12.1	11.1	12.4
ビタミンC mg	69	38	41	100	68	35	41	95	72	74	57	69	75	54
食塩(ナトリウム×2.54/1000) g	3.6	1.6	2.4	2.0	4.2	3.3	2.7	3.4	3.2	4.2	3.9	3.7	3.6	4.1
脂肪エネルギー比率**	%	7.0	7.5	6.5	4.1	9.1	8.1	8.9	6.5	5.6	5.9	7.0	5.9	5.9
炭水化物エネルギー比率**	%	8.2	9.4	8.1	5.9	9.3	9.4	10.3	6.9	7.9	6.8	8.2	7.3	7.3
動物性たんぱく質比率**	%	14.7	12.4	13.0	11.4	13.4	17.0	17.2	11.2	14.4	15.6	14.9	14.4	14.6

*1RE:レチノール当量 *2α-トコフェロール量、α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない *3NE:ナイアシン当量

**これらの比率は4人の計算値を平均したものである

2-1-1 食品群別摂取量 平均値 (総数・年齢級別)

1

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢 (歳)												
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総量	1-98	1,923.3	1,043.2	1,580.1	1,948.8	1,792.2	1,719.9	1,956.0	2,077.7	2,100.6	2,103.8	1,772.6	1,979.9	2,160.6	1,889.9
動物性食品	48-76, 79	324.1	334.7	452.0	433.0	306.1	268.8	280.7	311.6	325.9	327.6	305.6	307.8	348.3	312.2
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	1,599.2	708.5	1,128.1	1,515.7	1,486.1	1,451.1	1,675.3	1,766.2	1,774.8	1,776.2	1,467.1	1,672.1	1,812.3	1,677.6
穀類	1-12	430.4	261.7	420.0	515.1	426.2	466.2	432.6	450.9	420.1	429.5	413.6	432.8	406.6	436.5
米・加工品	1, 2	316.8	217.3	343.3	430.8	362.3	334.2	349.6	341.3	287.4	278.3	290.2	312.4	264.2	299.9
米	1	307.9	217.3	340.9	430.8	362.3	326.5	330.8	336.9	271.3	270.0	283.5	302.3	262.1	294.4
米加工品	2	8.9	0	2.4	0	0	7.7	18.8	4.4	16.2	8.3	6.9	10.1	12.1	5.6
小麦・加工品	3-9	94.5	43.4	72.4	73.0	66.7	119.2	72.2	92.9	101.2	117.1	107.6	99.0	103.7	110.0
小麦粉類	3	3.7	3.0	16.6	5.7	2.2	2.9	3.3	3.0	2.2	2.5	1.5	2.5	2.1	2.0
パン類 (菓子パンを除く)	4	25.2	13.9	19.6	8.5	8.0	22.9	20.0	26.7	37.3	26.6	31.0	26.9	29.6	30.8
菓子パン類	5	6.4	1.5	7.8	6.2	3.7	9.6	1.1	4.8	5.2	6.6	6.0	5.3	3.0	6.8
うどん、中華めん類	6	45.7	19.3	13.6	31.4	21.2	71.4	28.5	42.8	43.9	69.4	67.3	50.0	65.9	61.2
即席中華めん	7	5.6	0	6.0	5.5	4.0	5.1	6.7	9.6	5.6	2.8	6.3	5.8	3.3	4.7
パスタ類	8	5.1	4.1	3.8	9.3	8.0	2.3	10.3	2.9	2.9	6.5	3.1	5.1	6.6	2.0
その他の小麦加工品	9	3.7	1.5	5.1	6.5	9.6	6.0	2.4	3.2	4.0	2.6	2.5	3.5	3.3	2.4
その他の穀類・加工品	10-12	19.1	1.0	4.3	11.3	7.2	12.8	10.9	16.7	31.5	34.1	16.7	21.4	38.6	26.7
そば・加工品	10	13.0	0	0	7.7	0	6.8	7.7	11.8	24.2	25.0	7.6	14.7	28.3	18.9
とうもろこし・加工品	11	0.8	0.7	0	0	0	0	2.1	2.1	0.9	0.2	0.2	0.9	0.7	0.1
その他の穀類	12	5.4	0.3	4.3	3.6	7.2	6.0	1.0	2.8	6.3	8.8	7.9	5.7	9.6	7.6
いも類	13-16	50.6	18.2	42.3	54.2	31.7	42.3	46.3	38.9	65.0	56.8	63.7	52.1	63.6	60.9
いも・加工品	13-15	47.9	16.4	38.0	47.8	30.4	38.9	44.5	36.0	61.6	54.9	63.1	49.9	61.3	59.8
さつまいも・加工品	13	4.0	6.7	1.6	1.4	0.0	0.3	3.9	3.5	2.2	7.4	8.2	4.2	5.1	7.7
じゃがいも・加工品	14	22.6	7.1	30.5	29.0	14.7	27.4	22.1	11.8	26.3	23.5	24.9	22.1	24.0	26.0
その他のいも・加工品	15	21.4	1.6	5.9	17.4	15.7	11.2	18.5	20.7	33.1	24.0	30.0	23.5	32.3	26.0
でんぷん・加工品	16	2.6	2.8	4.3	6.5	1.3	3.4	1.7	2.9	3.5	1.9	0.6	2.3	2.3	1.1
砂糖・甘味料類	17	4.6	1.7	3.7	4.3	5.0	4.0	3.0	3.9	5.7	6.3	4.7	4.8	7.0	5.1
豆類	18-23	82.1	48.9	29.7	74.0	80.4	68.1	75.5	75.8	103.7	99.9	92.3	88.0	101.8	91.7
大豆・加工品	18-22	81.7	48.9	29.7	73.2	80.4	68.1	75.4	76.4	103.3	99.0	91.8	87.6	101.5	90.8
大豆 (全粒)・加工品	18	1.1	0	1.8	1.3	0	0	0.4	0.1	2.7	1.8	0.1	1.0	3.5	0.5
豆腐	19	52.8	31.4	17.3	42.6	54.7	42.9	49.8	46.6	68.3	64.5	60.3	57.0	64.4	62.4
油揚げ類	20	8.1	7.4	5.3	15.3	6.1	11.7	8.0	10.6	5.1	8.1	6.9	8.0	8.1	6.3
納豆	21	12.7	10.1	5.3	5.5	12.0	10.7	10.2	13.0	15.9	17.3	12.9	13.8	17.9	13.9
その他の大豆加工品	22	7.0	0	0	8.5	7.6	2.8	7.0	5.1	11.3	7.1	11.5	7.8	7.6	7.7
その他の豆・加工品	23	0.4	0	0	0.8	0	0	0.1	0.4	0.3	0.9	0.5	0.4	0.3	0.9
種実類	24	2.6	0.7	1.1	0.8	0.2	1.7	2.9	2.5	2.4	4.3	3.6	2.9	3.0	4.2
野菜類	25-38	285.1	122.9	199.7	312.2	222.0	255.5	248.6	293.3	337.3	337.7	279.7	296.4	346.4	299.1
緑黄色野菜	25-29	80.3	38.8	54.4	86.8	53.5	46.4	77.9	79.9	82.0	107.8	97.4	83.6	102.2	99.9
トマト	25	9.3	7.2	7.1	9.5	5.3	4.6	10.2	10.4	11.7	10.9	7.8	9.6	14.7	7.3
にんじん	26	20.5	14.6	19.5	20.9	15.0	16.8	21.6	20.9	22.3	20.1	23.5	20.7	21.7	23.2
ほうれん草	27	11.1	5.0	4.8	9.5	7.1	9.4	8.8	9.1	6.2	19.2	19.6	11.9	11.8	20.4
ピーマン	28	5.3	2.7	5.2	6.6	4.2	3.9	6.7	4.5	8.0	4.8	3.0	5.3	6.2	3.8
その他の緑黄色野菜	29	34.2	9.2	17.7	40.2	21.8	11.7	30.7	35.0	33.9	52.9	43.5	36.1	47.8	45.2
その他の野菜	30-35	181.3	80.6	139.2	199.7	154.1	162.1	162.5	189.9	222.6	208.0	159.9	187.3	219.9	179.0
キャベツ	30	34.3	15.9	21.5	28.4	24.0	34.9	32.9	36.7	44.1	40.1	28.3	36.3	44.8	31.0
きゅうり	31	6.2	4.1	9.2	5.1	2.6	4.5	7.3	3.2	7.8	6.8	6.6	6.0	8.6	6.2
大根	32	41.2	25.1	21.6	40.1	49.4	38.2	32.5	42.4	42.9	53.2	43.8	43.5	47.4	51.3
たまねぎ	33	30.7	14.9	35.8	31.5	27.6	38.9	25.3	25.7	46.6	26.1	22.1	30.7	36.6	24.8
はくさい	34	22.1	6.2	17.1	48.8	11.7	12.2	19.2	35.1	27.5	18.6	17.3	21.8	22.1	16.1
その他の淡色野菜	35	46.8	15.2	34.0	45.7	38.7	33.3	45.2	46.8	53.7	63.2	41.8	49.0	60.5	49.6
野菜ジュース	36	11.9	3.3	3.9	23.5	9.7	38.9	8.1	11.0	13.8	4.0	11.7	12.3	4.7	7.6
漬物類	37, 38	11.6	0.3	2.3	2.2	4.7	8.2		12.5	18.8	17.9	10.8	13.2	19.6	12.6
菜類漬物	37	3.7	0	0.2	0.4	0.8	3.4	2.3	3.8	6.3	6.1	3.1	4.2	5.9	3.6
たくあん・その他の漬物	38	7.9	0.3	2.1	1.8	3.8	4.8	6.1	8.7	12.5	11.8	7.7	8.9	13.7	9.0
果実類	39-45	126.6	112.5	103.4	106.7	90.6	56.4	76.9	114.9	161.4	173.6	163.1	130.0	199.0	157.5
生果	39-43	112.1	93.4	89.0	78.0	67.3	38.1	67.9	94.2	150.6	162.8	150.7	116.3	186.7	148.1
いちご	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
柑橘類	40	17.7	23.7	12.1	9.2	20.7	5.1	14.6	18.7	21.4	18.2	26.7	18.3	22.6	23.2
バナナ	41	17.2	28.6	14.1	2.2	10.9	9.5	8.9	6.5	27.2	23.9	26.9	17.8	29.1	24.2
りんご	42	42.8	21.4	43.7	11.9	8.0	17.8	25.7	33.3	51.5	71.7	62.9	44.9	75.7	61.9
その他の生果	43	34.4	19.7	19.1	54.6	27.7	5.7	18.7	35.7	50.5	49.0	34.3	35.3	59.3	38.9
ジャム	44	1.3	1.0	1.3	1.5	0	0.5	0.9	1.9	1.9	1.3	1.0	1.2	1.8	1.2
果汁・果汁飲料	45	13.3	18.1	13.2	27.2	23.4	17.9	8.1	18.8	8.9	9.6	11.6	12.5	10.6	8.2
きのこ類	46	21.6	8.9	16.4	18.3	17.3	19.3	20.1	23.1	23.5	27.6	19.4	22.5	26.0	21.6
藻類	47	12.8	6.8	7.7	7.8	8.1	7.6	8.8	13.8	17.3	20.0	10.6	13.7	19.0	15.1

2-1-1 食品群別摂取量 平均値 (総数・年齢階級別)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
魚介類	48-60	77.1	38.1	45.7	47.7	35.2	48.6	72.6	80.1	100.1	98.7	88.9	82.4	104.2	96.1	
生魚介類	48-55	45.8	28.0	26.7	27.4	21.8	25.6	41.4	52.3	58.9	57.0	53.9	48.9	64.8	55.6	
あじ、いわし類	48	9.9	2.2	5.3	6.7	2.8	2.9	7.0	8.1	9.8	18.0	16.9	10.7	18.1	16.4	
さけ、ます	49	9.8	4.5	4.3	2.3	5.5	4.6	12.3	7.6	11.4	14.2	12.7	10.7	12.1	14.0	
たい、かれい類	50	5.6	4.3	0.9	2.7	6.7	0.0	5.4	6.7	10.3	6.5	4.2	6.2	7.4	6.6	
まぐろ、かじき類	51	5.0	1.4	0	0	0	5.7	3.8	7.3	7.7	5.9	6.4	5.7	9.4	5.1	
その他の生魚	52	5.5	5.8	3.5	2.3	0.0	7.0	1.8	8.4	4.4	6.0	10.7	5.8	4.6	8.6	
貝類	53	3.5	3.6	3.6	2.4	0.7	0.5	4.1	7.8	4.9	1.9	2.2	3.6	3.6	2.1	
いか、たこ類	54	3.5	0.9	3.0	3.3	1.0	1.9	2.5	2.3	8.6	3.9	1.0	3.6	8.4	2.0	
えび、かに類	55	3.1	5.3	6.2	8.7	5.2	3.0	4.7	4.2	1.8	0.6	0.7	2.5	1.2	0.8	
魚介加工品	56-60	31.3	10.0	19.0	20.4	13.4	22.9	31.1	27.8	41.3	41.7	35.0	33.6	39.4	40.4	
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	16.9	3.8	10.6	7.5	5.5	7.2	14.1	18.7	22.9	21.8	24.2	18.3	17.8	26.2	
魚介(缶詰)	57	2.7	0.6	5.3	3.8	2.3	1.3	3.2	1.2	2.7	3.1	3.3	2.5	2.7	2.9	
魚介(佃煮)	58	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.3	0.1	0.5	0.1	0.3	0.3	
魚介(練り製品)	59	10.7	3.2	2.3	9.0	5.6	11.9	13.2	7.6	14.8	15.6	6.9	11.8	18.6	9.8	
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.8	2.5	1.0	0	0	2.5	0.6	0.1	0.7	1.2	0.2	0.8	0	1.2	
肉類	61-69	75.8	41.5	105.4	111.2	120.5	105.5	92.3	81.9	72.9	46.2	38.4	72.8	68.0	37.5	
畜肉	61-64	51.6	25.8	76.2	79.5	76.0	72.2	57.8	54.0	53.2	31.0	28.3	49.1	47.7	26.7	
牛肉	61	8.8	3.8	17.9	8.1	38.4	15.9	4.8	14.1	6.5	0.6	1.9	8.2	3.4	1.2	
豚肉	62	31.9	15.8	38.8	49.0	29.4	39.6	37.7	31.6	38.8	22.5	19.6	31.1	34.8	19.7	
ハム、ソーセージ類	63	10.9	6.2	19.5	22.5	8.1	16.7	15.3	8.4	8.0	7.8	6.8	9.8	9.6	5.9	
その他の畜肉	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鳥肉	65-66	22.4	15.8	28.4	27.1	44.5	30.3	32.2	24.4	19.4	13.8	8.3	21.9	19.1	9.2	
鶏肉	65	22.4	15.8	28.4	27.1	44.5	30.3	32.2	24.4	19.4	13.8	8.3	21.9	19.1	9.2	
その他の鳥肉	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
肉類(内臓)	67	1.8	0	0.9	4.6	0.0	3.0	2.3	3.5	0.3	1.5	1.9	1.8	1.2	1.5	
その他の肉類	68-69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鯨肉	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他の肉・加工品	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
卵類	70	36.9	23.3	32.9	55.3	41.7	31.6	39.5	46.0	34.8	34.1	32.4	36.9	32.1	34.6	
乳類	71-76	133.4	231.4	267.5	218.2	107.4	82.0	75.7	102.7	117.3	147.9	145.0	114.9	143.0	143.4	
牛乳・乳製品	71-74	133.4	231.4	267.5	218.2	107.4	82.0	75.7	102.7	117.3	147.9	145.0	114.9	143.0	143.4	
牛乳	71	90.9	157.2	231.7	173.5	69.3	58.4	46.8	68.5	74.2	90.4	90.5	72.9	95.1	87.5	
チーズ	72	2.6	4.0	1.9	3.0	3.1	4.7	2.7	2.3	3.8	2.0	0.5	2.6	2.6	0.9	
発酵乳・乳酸菌飲料	73	32.5	50.1	19.8	21.7	13.5	10.5	23.7	28.4	36.5	48.6	47.1	33.5	40.4	48.3	
その他の乳製品	74	7.4	20.1	14.1	20.0	21.4	8.3	2.5	3.5	2.8	6.9	6.9	5.8	4.8	6.8	
その他の乳類	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
油脂類	76-80	8.0	4.2	6.1	8.4	9.5	11.0	7.6	9.2	9.9	6.7	5.2	8.2	8.2	6.2	
バター	76	0.7	0.4	0.5	0.4	1.2	1.0	0.6	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	0.6	
マーガリン	77	0.8	0.2	0.5	0	0	0.1	0.3	1.3	1.5	1.1	0.6	0.9	0.9	1.0	
植物性油脂	78	6.4	3.6	5.0	7.6	8.2	9.7	6.6	7.1	7.6	5.0	3.7	6.5	6.4	4.5	
動物性油脂	79	0.1	0	0	0.2	0.1	0.2	0.1	0	0.03	0	0.1	0.1	0	0.0	
その他の油脂	80	0.0	0	0.1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
菓子類	81-85	25.9	18.6	51.4	26.3	23.9	13.3	22.0	24.4	23.3	27.8	28.6	24.0	28.5	27.8	
和菓子類	81	13.6	2.8	19.4	9.9	3.2	0.7	14.7	14.9	10.0	22.4	16.3	13.7	19.0	19.1	
ケーキ・ペストリー類	82	4.4	0.0	14.3	7.1	6.5	4.9	3.8	2.9	3.6	3.5	2.3	3.6	4.0	2.1	
ビスケット類	83	2.3	1.9	1.8	4.2	5.4	3.8	1.5	2.3	4.8	0.3	0.3	2.3	2.2	0.2	
キャンディー類	84	0.1	0.8	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0	0.1	0.0	0.1	0.1	
その他の菓子類	85	6.5	13.0	15.8	5.0	8.8	4.0	2.1	4.4	4.8	1.5	9.5	4.4	3.2	6.3	
嗜好飲料類	86-91	450.2	62.2	164.8	275.4	436.2	390.6	658.2	594.6	515.1	489.4	275.9	496.1	515.6	344.5	
アルコール飲料	86-88	113.7	1.3	9.7	5.8	20.0	79.4	228.6	178.0	186.2	88.4	35.6	131.2	151.7	45.8	
日本酒	86	11.6	1.3	1.8	5.7	2.0	13.4	2.6	18.4	12.8	15.7	18.9	13.0	13.6	21.6	
ビール	87	69.4	0	0	0	4.7	59.4	154.3	104.9	108.8	57.7	10.8	80.8	98.3	17.4	
洋酒・その他	88	32.7	0	7.9	0.0	13.4	6.6	71.7	54.7	64.7	14.9	6.0	37.4	39.8	6.8	
その他の嗜好飲料	89-91	336.5	60.9	145.1	269.6	416.2	311.2	429.7	415.5	328.9	401.0	240.4	364.8	363.9	298.6	
茶	89	125.7	10.1	43.8	76.1	128.4	54.1	112.7	126.1	104.8	229.5	153.3	138.8	174.3	182.3	
コーヒー・ココア	90	120.9	3.8	8.3	10.8	61.2	107.9	187.5	181.6	192.2	109.3	60.9	139.5	147.9	75.0	
その他の嗜好飲料	91	89.9	46.9	93.0	182.7	226.6	149.2	129.5	108.8	31.8	62.3	26.1	86.6	41.6	41.4	
調味料・香辛料類	92-98	99.5	41.6	92.2	112.7	136.2	116.2	73.6	121.4	90.9	97.2	107.4	101.4	88.5	108.1	
調味料	92-97	99.2	41.6	91.7	112.5	136.0	115.9	73.2	121.0	90.4	97.0	107.3	101.1	88.1	107.9	
ソース	92	1.0	0.4	1.3	2.4	1.9	0.3	1.1	1.7	0.8	0.5	1.0	1.0	0.5	0.8	
しょうゆ	93	11.5	4.6	8.6	10.4	13.5	11.4	9.4	12.3	10.5	13.8	14.0	12.0	11.7	14.5	
塩	94	1.0	0.3	0.9	1.0	0.8	1.4	0.8	1.1	1.2	0.9	0.9	1.0	1.0	0.9	
マヨネーズ	95	2.2	2.2	2.0	2.3	2.3	1.9	1.7	2.5	2.3	2.3	2.5	2.2	2.3	2.3	
味噌	96	12.9	7.6	11.3	10.0	13.5	10.6	11.3	12.3	14.0	14.6	15.9	13.3	14.4	15.8	
その他の調味料	97	70.6	26.5	67.7	86.6	104.0	90.4	48.9	91.1	61.6	64.7	73.0	71.5	58.1	73.6	
香辛料・その他	98	0.3	0	0.4	0.2	0.1	0.2	0.4	0.5	0.5	0.3	0.1	0.3	0.4	0.2	

2-1-2 食品群別摂取量 標準偏差 (総数・年齢階級別)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)												
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総量	1-98	3,607.0	247.3	412.5	590.3	871.2	606.8	742.1	733.4	637.9	730.5	499.0	695.9	704.7	607.8
動物性食品	48-76, 79	691.1	147.2	180.6	252.5	241.1	170.1	166.8	171.7	161.0	163.5	161.1	170.5	157.8	163.3
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	2,915.8	209.5	356.2	491.1	742.8	548.1	679.7	672.6	569.5	660.7	427.4	625.8	629.6	544.0
穀類	1-12	635.4	81.2	150.7	237.0	178.7	252.6	159.5	173.9	163.1	146.3	138.8	170.1	134.3	146.2
米・加工品	1, 2	213.6	86.3	170.9	234.4	194.5	226.3	165.1	183.4	148.2	126.2	122.2	163.3	125.0	126.1
米	1	171.0	86.3	171.4	234.4	194.5	233.3	163.6	188.0	150.1	130.4	128.1	166.6	125.7	131.5
米加工品	2	42.6	0.0	16.2	0	0	43.6	69.4	30.5	54.0	39.3	29.9	45.7	45.4	28.8
小麦・加工品	3-9	226.0	62.5	76.6	76.0	94.2	117.7	94.9	92.2	98.6	110.0	97.7	102.3	101.0	102.3
小麦粉類	3	11.3	6.7	27.7	17.3	4.0	7.6	10.7	7.7	6.4	6.5	6.1	7.4	6.5	5.6
パン類(菓子パンを除く)	4	41.9	20.1	40.3	30.0	23.4	46.3	41.1	44.6	51.1	37.5	38.4	42.8	40.5	39.1
菓子パン類	5	25.4	6.3	25.8	21.7	15.4	39.3	8.9	19.5	28.4	32.2	22.0	26.0	16.5	31.4
うどん、中華めん類	6	86.0	40.1	37.1	70.2	75.1	107.5	73.3	78.4	86.8	98.3	95.2	89.9	89.8	97.1
即席中華めん	7	22.9	0	25.1	19.6	21.9	21.1	24.8	30.8	23.4	15.6	23.3	23.2	17.8	19.6
パスタ類	8	26.9	10.0	12.2	30.1	4.4	16.5	41.5	23.9	14.3	34.3	29.6	28.0	34.1	22.7
その他の小麦加工品	9	11.6	3.3	15.6	15.2	21.3	14.3	6.6	7.6	12.1	10.2	9.5	11.1	10.3	9.9
その他の穀類・加工品	10-12	95.9	3.1	7.5	39.8	36.5	44.4	40.5	62.0	100.5	79.3	59.5	70.2	104.4	74.4
そば・加工品	10	58.0	0.0	0	39.2	0	34.6	36.2	56.2	94.3	71.8	34.4	61.9	95.3	63.2
とうもろこし・加工品	11	6.8	2.8	0	0	0	0	12.6	12.3	5.0	2.5	1.4	7.4	4.6	1.1
その他の穀類	12	31.0	1.4	7.5	10.1	36.5	29.2	4.7	21.7	38.2	37.3	47.5	33.3	47.5	40.1
いも類	13-16	116.1	18.6	63.7	83.1	41.1	49.7	64.6	53.6	80.8	59.4	72.2	64.8	76.1	58.0
いも・加工品	13-15	105.5	17.9	64.4	76.7	41.5	50.0	64.1	49.6	79.6	59.1	72.5	64.0	76.0	68.2
さつまいも・加工品	13	19.0	16.4	5.8	7.1	0	2.6	18.2	26.4	10.9	25.7	24.0	20.1	22.2	22.7
じゃがいも・加工品	14	45.1	11.6	63.9	67.0	28.2	41.5	42.9	24.2	53.1	42.8	45.5	42.5	48.8	46.4
その他のいも・加工品	15	42.5	5.0	16.2	37.0	31.0	24.4	33.7	34.8	64.0	42.8	47.1	44.5	61.2	46.1
でんぷん・加工品	16	9.6	4.4	11.1	19.9	3.8	9.1	5.9	11.6	13.1	6.2	3.6	8.8	10.0	3.8
砂糖・甘味料類	17	7.0	2.2	5.0	8.6	4.6	7.4	5.7	5.0	7.6	9.4	6.6	7.2	9.6	5.9
豆類	18-23	161.6	55.1	36.7	69.9	95.0	74.3	87.4	76.4	100.2	100.8	100.0	92.8	100.6	94.6
大豆・加工品	18-22	168.8	55.1	36.7	69.6	95.0	74.3	87.3	76.6	100.1	101.0	100.0	92.9	100.4	95.0
大豆(全粒)・加工品	18	6.7	0	5.7	6.4	0	2.6	1.1	11.1	10.2	1.1	6.9	14.1	3.0	
豆腐	19	72.5	47.5	31.3	47.6	82.3	64.9	73.6	59.6	83.3	81.3	77.2	75.7	81.1	80.2
油揚げ類	20	22.6	14.3	8.2	29.9	13.3	29.1	23.4	31.6	13.2	19.2	26.7	23.2	18.8	22.4
納豆	21	20.4	13.8	12.0	13.5	19.3	22.2	22.8	19.5	19.8	23.9	18.0	21.2	22.0	20.9
その他の大豆加工品	22	36.6	0	0	39.3	41.6	20.6	31.3	32.7	46.4	34.1	53.2	38.5	36.9	41.9
その他の豆・加工品	23	2.8	0	0	3.9	0	0	0.6	2.9	2.1	5.1	2.5	2.9	2.2	5.1
雑穀類	24	10.9	2.4	6.0	3.3	0.6	6.9	8.0	10.4	8.2	13.3	19.7	11.6	6.6	18.9
野菜類	25-38	496.6	60.2	91.9	199.2	147.9	182.4	150.1	163.2	178.7	192.9	154.6	174.3	170.7	183.6
緑黄色野菜	25-29	143.5	26.4	45.2	73.4	38.1	52.4	64.8	73.7	83.3	85.5	96.0	79.0	82.0	92.3
トマト	25	22.4	11.0	13.4	17.3	13.0	12.2	24.9	23.6	27.1	26.3	20.8	23.5	31.9	19.0
にんじん	26	24.4	10.3	12.2	18.0	18.2	18.9	22.8	30.7	25.2	26.3	28.8	25.7	23.8	30.5
ほうれん草	27	29.4	10.9	15.4	22.5	16.8	32.2	22.2	20.4	28.5	42.0	33.1	30.9	22.9	43.4
ピーマン	28	14.7	4.1	12.6	12.7	9.5	9.5	14.6	16.2	23.1	10.2	10.8	15.1	12.7	10.8
その他の緑黄色野菜	29	52.7	10.8	28.1	61.4	26.9	24.0	43.3	55.6	44.3	64.8	71.7	54.2	58.7	66.6
その他の野菜	30-35	273.1	49.4	59.8	118.8	125.4	128.5	109.8	120.4	120.1	142.8	90.0	123.4	119.1	129.5
キャベツ	30	53.0	18.8	25.4	36.1	33.3	53.2	58.1	58.0	60.9	58.7	46.4	55.8	56.7	63.6
きゅうり	31	14.2	5.0	10.0	11.0	7.4	11.9	16.5	8.5	16.3	16.2	17.7	14.8	17.4	17.1
大根	32	60.8	30.8	29.0	52.4	75.5	66.5	59.8	59.8	78.6	48.3	63.5	64.1	70.9	
たまねぎ	33	45.3	13.9	28.5	35.1	46.3	40.9	42.3	45.1	63.5	42.4	35.5	47.5	51.5	43.1
はくさい	34	48.5	17.6	26.7	71.1	35.3	41.0	46.7	62.7	56.4	47.7	25.6	48.9	45.0	34.5
その他の淡色野菜	35	51.3	20.5	31.9	44.0	50.0	42.1	42.0	48.1	60.8	65.0	40.7	53.2	60.1	51.9
野菜ジュース	36	50.0	14.1	26.5	88.4	37.1	84.3	38.0	44.1	50.9	34.6	52.6	49.7	37.4	41.1
漬物類	37, 38	30.1	1.4	8.6	6.4	7.3	19.0	16.7	20.3	27.9	28.6	19.3	23.2	28.8	23.8
菜類漬物	37	13.3	0	1.5	2.0	3.7	14.5	7.9	10.8	17.9	19.4	9.9	14.3	17.3	13.3
たくあん・その他の漬物	38	16.7	1.4	8.5	6.2	5.6	9.3	13.7	15.8	23.1	19.8	17.3	17.6	24.8	17.4
果実類	39-45	297.7	106.5	107.7	129.6	139.7	100.9	105.1	140.6	164.4	164.7	144.2	149.0	183.9	140.5
生果	39-43	236.8	71.5	103.7	106.3	93.4	65.4	96.8	127.1	159.1	153.4	129.2	137.2	177.0	129.9
いちご	39	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0.1	0.2	0
柑橘類	40	42.4	46.4	22.4	29.3	54.7	22.0	40.8	49.1	43.3	43.7	49.2	44.1	50.0	45.2
バナナ	41	38.4	40.2	42.0	7.8	34.4	25.9	27.8	21.8	49.5	40.6	46.6	38.7	46.2	42.0
りんご	42	75.3	33.1	75.6	25.2	39.9	53.1	61.3	63.6	88.1	90.8	79.1	77.5	98.3	82.4
その他の生果	43	80.6	43.3	43.4	110.2	68.1	18.3	44.6	84.1	118.7	82.7	73.4	82.2	122.7	75.1
ジャム	44	4.8	2.5	4.2	5.4	0	1.8	5.2	6.3	6.1	4.3	4.1	4.9	5.7	4.6
果汁・果汁飲料	45	56.1	54.1	49.9	66.5	110.4	63.7	36.0	68.8	49.4	46.8	42.1	56.1	53.0	33.8
きのこ類	46	30.1	11.8	20.8	17.5	23.1	23.6	25.6	31.6	30.7	42.5	25.5	31.5	39.9	30.8
藻類	47	27.1	11.6	15.6	11.8	15.2	19.8	14.1	29.6	26.4	44.2	17.8	28.7	41.2	26.7

2-1-2 食品群別摂取量 標準偏差 (総数・年齢階級別)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)												
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
魚介類	48-60	256.9	24.3	48.5	52.2	45.1	69.7	84.4	75.5	85.7	77.8	76.8	79.8	88.0	74.2
生魚介類	48-55	174.3	26.7	38.5	38.4	34.1	40.3	63.6	62.8	71.2	63.9	60.8	62.5	68.1	62.1
あじ、いわし類	48	29.9	9.4	14.4	21.1	11.0	12.5	24.3	33.0	33.0	35.8	39.9	31.6	40.1	37.6
さけ、ます	49	30.6	10.7	17.6	11.8	15.3	23.6	32.0	22.3	35.4	37.6	38.7	32.3	33.9	38.8
たい、かれい類	50	23.0	17.1	4.5	7.9	23.1	0	23.2	28.1	32.5	24.1	16.7	24.5	24.3	24.2
まぐろ、かじき類	51	23.2	6.1	0	0	0	21.7	27.8	31.1	26.0	24.3	20.1	25.0	30.5	19.9
その他の生魚	52	21.8	11.2	23.6	11.8	0	20.7	9.5	24.7	17.1	22.0	36.9	22.3	17.8	31.7
貝類	53	15.4	14.1	6.7	10.0	3.6	3.6	19.3	26.1	18.6	7.4	10.7	16.2	14.8	8.8
いか、たこ類	54	17.6	2.8	10.0	8.8	5.5	6.0	8.8	8.7	34.9	17.7	8.7	18.6	33.6	11.1
えび、かに類	55	13.0	11.3	18.9	29.0	21.5	9.1	14.9	15.9	6.7	3.7	3.6	11.0	6.8	4.4
魚介加工品	56-60	82.6	16.2	27.2	33.6	26.5	62.9	43.4	48.6	54.4	55.1	51.5	51.8	52.6	55.9
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	32.6	10.1	25.7	17.6	14.0	23.8	24.6	40.6	38.0	34.0	36.2	33.8	33.0	37.0
魚介(缶詰)	57	11.7	1.7	12.6	12.4	8.9	5.7	13.0	5.3	13.6	13.2	15.0	11.8	10.5	14.3
魚介(佃煮)	58	1.2	0	0	0	0	0	0	0	1.6	0.7	2.7	1.2	1.6	2.1
魚介(練り製品)	59	30.8	6.7	5.6	19.8	14.5	58.7	36.5	19.8	33.4	31.9	15.6	32.8	39.0	21.5
魚肉ハム、ソーセージ	60	6.4	10.6	6.6	0	0	13.7	4.1	1.3	6.8	6.8	1.4	6.3	0	6.6
肉類	61-69	157.0	40.4	68.5	61.2	124.1	79.1	80.7	70.2	64.6	45.2	39.2	72.5	59.1	42.3
畜肉	61-64	99.4	25.0	67.9	69.5	118.4	59.5	57.8	60.0	55.3	43.0	36.3	59.4	52.8	39.5
牛肉	61	37.2	10.9	46.1	21.2	119.5	31.0	18.9	43.6	23.7	4.9	9.9	37.5	13.5	7.6
豚肉	62	42.4	16.5	44.9	54.2	33.7	44.9	45.8	43.0	46.2	39.4	27.9	41.9	46.9	33.0
ハム、ソーセージ類	63	19.8	10.0	21.0	31.5	15.5	26.5	23.4	17.2	16.3	15.1	17.5	19.0	17.1	15.3
その他の畜肉	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鳥肉	65,66	45.3	33.8	37.7	38.2	65.0	54.8	59.4	53.1	43.9	26.0	22.0	46.6	41.1	22.3
鶏肉	65	45.3	33.8	37.7	38.2	65.0	54.8	59.4	53.1	43.9	26.0	22.0	46.6	41.1	22.3
その他の鳥肉	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肉類(内臓)	67	12.2	0	5.9	23.5	0	15.4	15.2	19.4	2.6	8.2	9.6	12.0	6.5	9.0
その他の肉類	68,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
脳肉	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵類	70	39.2	22.6	28.1	69.2	38.2	29.9	51.4	45.5	34.5	35.4	31.1	39.1	33.8	33.2
乳類	71-76	234.8	139.6	157.2	250.2	215.2	123.9	99.0	128.4	113.1	135.7	132.2	131.7	117.0	139.7
牛乳・乳製品	71-74	234.8	139.6	157.2	250.2	215.2	123.9	99.0	128.4	113.1	135.7	132.2	131.7	117.0	139.7
牛乳	71	129.2	139.4	142.7	241.3	189.2	108.9	88.2	108.8	99.6	101.0	112.9	109.7	102.0	106.1
チーズ	72	7.5	7.4	5.4	6.3	7.2	10.9	6.8	8.2	9.9	6.0	2.2	7.8	7.2	3.6
発酵乳・乳酸菌飲料	73	64.2	66.5	46.8	42.7	60.6	29.3	44.0	54.4	55.5	96.9	68.1	66.1	54.9	96.9
その他の乳製品	74	33.8	47.3	40.8	49.8	92.2	38.2	12.9	13.3	11.6	30.2	29.6	31.5	21.5	30.6
その他の乳類	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油脂類	76-80	13.3	3.0	7.0	5.8	9.3	10.9	8.3	9.3	9.3	7.2	7.8	8.8	9.2	7.9
バター	76	2.7	1.4	1.6	1.0	3.6	2.6	3.4	2.3	3.2	2.8	2.6	2.9	3.8	2.3
マーガリン	77	2.9	0.8	1.2	0	0	0.9	1.5	3.9	4.0	3.6	2.1	3.1	2.8	3.4
植物性油脂	78	7.0	2.5	6.7	5.3	7.1	9.7	6.6	6.7	7.9	5.5	6.4	7.2	7.7	6.5
動物性油脂	79	0.5	0	0	0.8	0.5	1.1	0.7	0	0.3	0	0.4	0.5	0	0.3
その他の油脂	80	0.2	0	0.4	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	81-85	84.7	34.0	77.2	47.1	47.2	31.0	49.3	45.1	46.9	37.6	51.5	44.5	47.3	47.4
和菓子類	81	33.1	10.8	51.8	28.7	13.0	4.8	40.7	37.7	21.6	34.5	33.2	31.8	29.0	36.0
ケーキ・パストリー類	82	19.2	0	33.3	20.2	29.3	20.7	21.6	13.5	17.7	13.9	13.0	17.6	18.1	11.3
ビスケット類	83	9.4	7.1	5.9	10.7	11.5	11.6	5.1	10.4	16.6	2.5	2.9	9.7	9.6	2.2
キャンディー類	84	0.8	3.5	0.4	0	0	0	0	0	1.2	0	0.8	0.6	1.1	0.6
その他の菓子類	85	22.1	29.1	33.7	16.1	21.7	14.6	8.5	22.7	26.9	6.0	32.1	20.6	24.3	25.0
嗜好飲料類	86-91	1,008.0	105.4	225.2	374.7	471.7	349.9	553.0	464.5	421.8	424.0	237.2	442.2	423.7	329.9
アルコール飲料	86-88	403.1	2.2	50.1	15.1	77.5	246.7	383.8	282.1	353.6	209.7	98.5	283.2	308.0	126.7
日本酒	86	53.8	2.2	3.0	15.1	3.7	74.2	8.2	67.9	48.5	66.6	71.1	57.8	65.0	76.9
ビール	87	210.0	0	0	0	25.6	235.1	340.8	178.4	254.3	190.2	58.3	224.5	232.8	87.3
洋酒・その他	88	139.4	0	50.1	0.2	73.0	48.1	186.8	159.3	238.9	53.1	44.2	149.2	195.6	40.6
その他の嗜好飲料	89-91	604.9	106.0	222.6	372.9	491.4	288.0	404.1	392.8	275.7	374.6	217.9	350.6	327.9	303.4
茶	89	225.5	39.2	117.6	182.3	285.1	114.2	215.6	211.4	192.4	308.7	209.2	235.0	264.4	262.6
コーヒー・ココア	90	178.3	13.0	32.1	39.9	104.1	168.5	256.8	183.0	193.4	152.0	101.2	185.6	164.1	133.5
その他の嗜好飲料	91	201.1	99.7	199.7	351.3	354.5	260.4	221.1	231.6	94.6	124.8	77.4	193.3	106.4	96.0
調味料・香辛料類	92-98	130.4	29.0	90.6	130.0	152.6	100.9	63.4	127.8	66.4	99.9	111.1	101.1	69.1	116.2
調味料	92-97	129.4	29.0	90.8	130.0	152.5	100.8	63.3	127.7	66.4	100.0	111.0	101.1	69.1	116.2
ソース	92	3.6	1.3	3.6	7.1	6.0	1.6	3.5	5.1	2.3	2.1	2.6	3.2	2.2	2.2
しょうゆ	93	11.4	3.9	8.0	9.4	10.9	11.8	9.7	12.0	9.7	13.3	13.7	11.8	10.1	14.5
塩	94	1.4	0.4	0.9	1.0	0.9	1.8	1.0	1.3	1.7	1.4	1.3	1.4	1.6	1.2
マヨネーズ	95	4.6	4.7	3.7	3.9	5.0	4.0	4.6	4.7	4.9	5.1	4.8	4.8	5.2	4.7
味噌	96	12.7	7.2	11.6	10.4	12.9	13.3	11.2	11.7	14.7	13.2	12.3	12.9	14.9	13.1
その他の調味料	97	95.9	28.4	90.2	125.6	135.8	99.0	59.0	120.1	64.6	97.5	105.6	95.0	67.2	112.3
香辛料・その他	98	1.0	0	0.9	0.6	0.5	0.6	1.0	1.8	1.0	0.7	0.5	1.0	0.8	0.6

2-2-1 食品群別摂取量 平均値 (男性・年齢階級別)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢 (歳)												
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総量	1-98	2,089.7	1,119.0	1,633.6	2,104.7	1,854.9	1,882.2	2,272.7	2,270.9	2,377.0	2,300.7	1,903.6	2,190.4	2,341.9	2,066.7
動物性食品	48-76, 79	347.1	332.6	461.8	453.5	290.1	294.5	310.1	334.9	355.3	344.0	324.4	329.7	359.9	335.2
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	1,742.6	786.4	1,171.8	1,651.1	1,564.8	1,587.7	1,962.6	1,936.0	2,021.7	1,956.7	1,579.1	1,860.7	1,982.0	1,731.6
穀類	1-12	503.1	303.7	449.8	620.7	499.0	571.1	515.6	519.6	489.1	500.4	466.3	506.6	458.3	495.9
米・加工品	1, 2	384.6	258.8	391.8	534.5	465.7	426.6	432.3	415.7	349.1	314.9	334.0	378.4	297.2	348.7
米	1	374.7	258.8	387.4	534.5	465.7	411.4	413.1	410.2	325.3	314.9	325.4	367.1	286.7	343.2
米加工品	2	9.9	0	4.4	0	0	15.2	19.2	5.5	23.8	0	8.6	11.3	10.6	5.4
小麦・加工品	3-9	97.2	43.3	53.0	84.2	33.3	135.3	70.7	90.4	109.6	131.5	107.6	103.6	122.5	100.5
小麦粉類	3	3.4	6.6	10.4	7.4	2.2	1.6	4.4	2.8	1.8	3.1	0.7	2.4	2.8	1.4
パン類 (菓子パンを除く)	4	22.7	16.6	13.2	0	0	25.9	19.0	23.0	36.5	24.7	25.1	25.1	25.3	27.3
菓子パン類	5	5.2	0	8.0	10.7	0	12.2	0	4.5	5.6	4.7	4.6	4.8	2.0	4.8
うどん・中華めん類	6	50.0	16.9	13.2	44.4	18.0	77.7	22.8	44.3	52.1	82.0	64.5	64.9	76.1	57.3
即席中華めん	7	6.9	0	4.8	4.8	0	5.2	10.2	12.5	6.2	6.0	5.0	7.4	5.7	4.4
パスタ類	8	4.4	2.1	0.7	8.1	0	4.4	11.5	0.4	1.8	8.9	3.5	4.6	8.1	2.2
その他の小麦加工品	9	4.4	1.2	2.6	8.9	13.1	8.3	2.8	2.9	5.5	2.1	4.1	4.4	2.5	3.1
その他の穀類・加工品	10-12	21.3	1.7	5.0	2.0	0	9.2	12.6	13.5	30.5	54.0	24.7	24.6	38.6	46.7
そば・加工品	10	14.5	0	0	0	0	0	8.3	12.2	22.0	43.9	10.6	17.2	29.6	31.5
とうもろこし・加工品	11	0.6	1.7	0	0	0	0	2.8	0.8	0.2	0	0.3	0.6	0	0.2
その他の穀類	12	6.2	0.0	5.0	2.0	0	9.2	1.5	0.4	8.2	10.2	13.8	6.7	9.0	15.0
いも類	13-16	55.1	29.4	76.1	93.6	62.0	75.6	98.0	43.4	91.2	91.7	100.6	81.6	92.2	98.0
いも・加工品	13-15	51.9	15.3	42.3	53.6	38.5	46.5	60.0	32.2	65.6	54.6	68.7	53.7	61.6	64.5
さつまいも・加工品	13	3.2	2.9	1.1	2.4	0.0	0.0	5.3	0.0	1.5	5.9	8.1	3.4	5.6	6.5
じゃがいも・加工品	14	25.4	11.3	32.7	37.7	23.5	29.1	32.7	11.2	24.1	30.2	23.9	24.4	25.0	27.0
その他のいも・加工品	15	23.3	1.1	8.5	13.5	15.0	17.4	22.0	21.0	40.0	17.5	36.7	25.9	31.0	31.0
でんぷん・加工品	16	3.2	5.2	6.8	8.9	0.9	3.0	3.2	3.2	2.2	2.8	0.8	2.5	1.5	1.7
砂糖・甘味料類	17	4.4	2.2	4.0	3.7	5.2	3.2	3.0	3.6	5.4	6.5	4.0	4.5	7.5	4.3
豆類	18-23	83.9	35.2	25.8	67.6	72.0	52.7	84.4	83.6	105.1	97.7	102.3	92.0	110.0	90.8
大豆・加工品	18-22	83.6	35.2	25.8	67.6	72.0	52.7	84.3	83.6	104.6	97.3	101.4	91.7	109.5	90.0
大豆 (全粒) ・加工品	18	1.1	0	0.9	2.2	0	0	0	0	1.8	3.7	0	1.0	3.9	0.8
豆腐	19	57.1	26.0	11.2	34.8	56.0	29.1	60.5	53.6	72.3	62.6	74.9	63.8	74.4	64.3
油揚げ類	20	7.8	6.3	6.2	10.2	3.5	17.4	11.2	11.4	6.9	5.0	5.9	7.9	7.3	5.1
納豆	21	13.5	2.9	7.5	7.1	12.5	3.0	12.5	14.6	16.5	20.4	15.0	14.8	19.1	16.3
その他の大豆加工品	22	4.2	0	0	13.3	0	3.2	0	4.1	8.0	5.6	5.6	4.2	4.9	3.5
その他の豆・加工品	23	0.3	0	0	0.0	0	0	0.1	0	0.6	0.4	0.9	0.3	0.5	0.8
種実類	24	2.1	1.7	0.4	0.1	0.1	1.7	2.4	3.5	2.9	2.2	1.7	2.4	2.0	2.0
野菜類	25-38	292.0	141.6	196.1	326.7	182.4	286.5	272.4	304.0	334.5	354.6	272.8	303.4	322.5	311.7
緑黄色野菜	25-29	75.6	41.7	57.5	85.8	55.1	46.2	74.4	75.3	67.8	106.7	92.0	77.8	76.6	103.6
トマト	25	8.2	5.4	5.6	10.7	6.5	3.4	10.4	9.5	7.5	9.0	9.3	8.3	9.2	9.6
にんじん	26	20.5	19.5	21.5	18.7	9.1	19.9	25.0	23.3	18.4	21.3	17.7	20.5	18.7	21.3
ほうれん草	27	11.4	4.8	3.6	10.1	11.5	9.0	11.4	8.3	7.3	22.0	17.1	12.5	6.6	23.5
ピーマン	28	5.4	4.4	4.9	6.6	5.4	2.5	8.0	3.1	10.1	4.8	2.5	5.5	5.2	3.8
その他の緑黄色野菜	29	30.1	7.5	21.8	39.7	22.6	11.4	19.5	31.0	24.5	49.6	45.3	31.0	37.0	45.5
その他の野菜	30-35	193.1	99.9	135.0	210.1	121.1	186.4	187.8	210.2	230.3	227.4	156.3	200.3	223.9	185.3
キャベツ	30	39.7	27.8	23.8	32.5	12.5	39.3	45.2	44.7	52.4	46.4	25.8	42.1	47.6	32.5
きゅうり	31	5.4	5.6	9.6	4.0	3.0	2.5	6.3	3.6	6.4	4.2	7.8	5.1	5.5	6.7
大根	32	41.1	27.1	18.2	44.8	42.6	46.0	32.6	38.4	46.8	50.4	46.6	43.5	46.5	57.4
たまねぎ	33	34.1	19.3	31.6	33.1	37.9	45.0	31.5	32.1	47.1	31.6	20.1	34.8	37.9	24.0
はくさい	34	23.0	2.2	15.9	41.1	2.3	16.6	17.8	40.4	30.0	18.8	12.1	23.2	25.9	9.8
その他の淡色野菜	35	49.7	17.9	35.8	64.5	22.8	37.0	54.5	51.0	47.5	75.0	43.9	51.6	60.6	54.9
野菜ジュース	36	9.6	0	0	27.5	0	43.8	0	4.2	12.2	0.1	12.5	9.7	0.1	7.9
漬け物	37, 38	13.7	0.0	3.6	3.4	6.2	10.0	10.2	14.4	24.2	20.4	12.0	15.6	21.8	14.9
菜類漬け物	37	4.9	0	0	0.7	2.0	4.5	2.6	4.6	8.7	9.4	3.8	5.7	5.6	5.8
たくあん・その他の漬け物	38	8.8	0	3.6	2.7	4.2	5.5	7.6	9.8	15.5	11.0	8.3	9.9	16.2	9.1
果実類	39-45	127.4	103.6	120.2	83.2	104.0	59.1	76.7	116.7	158.4	166.1	185.7	131.4	184.4	188.0
生果	39-43	111.0	102.6	95.2	68.3	44.0	24.1	76.4	93.8	145.2	160.7	172.0	115.3	173.1	178.2
いちご	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
柑橘類	40	17.2	26.9	13.0	16.0	0.0	2.2	14.3	16.8	26.8	12.9	29.9	17.4	21.5	26.3
バナナ	41	19.2	26.4	23.5	1.9	19.9	2.1	16.7	10.8	24.4	25.6	31.9	19.6	27.0	31.1
りんご	42	37.4	17.3	42.1	12.9	0.0	10.2	21.5	25.4	40.8	77.3	56.3	38.9	66.0	69.0
その他の生果	43	37.1	32.0	16.6	37.6	24.1	9.6	23.9	40.8	53.2	43.9	53.9	39.3	58.5	51.8
ジャム	44	1.0	1.0	0.8	1.3	0	0	0.3	1.8	2.2	0.7	0.6	1.0	2.0	0.5
果汁・果汁飲料	45	15.4	0	24.2	13.6	60.0	35.0	0.0	21.1	11.0	4.7	13.1	15.1	9.3	9.3
きのこ類	46	21.6	8.9	17.8	12.2	20.6	24.0	16.2	25.0	22.2	29.8	18.8	22.9	28.1	19.9
藻類	47	11.1	4.6	7.1	7.2	8.8	4.3	9.6	13.7	13.6	15.4	11.5	11.9	16.0	13.1

2-2-1 食品群別摂取量 平均値 (男性・年齢階級別)

2

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
魚介類	48-60	86.4	32.1	48.6	58.5	52.4	60.7	88.4	85.1	112.3	104.7	103.0	93.3	125.2	108.2	
生魚介類	48-55	50.9	12.8	25.3	35.2	34.2	30.3	51.9	54.3	67.6	64.7	56.2	55.4	82.8	61.7	
あじ、いわし類	48	11.0	5.7	6.5	9.8	3.0	1.8	12.9	8.1	12.3	20.3	13.6	11.7	19.4	17.1	
さけ、ます	49	8.7	0	5.2	4.0	10.4	2.2	4.9	7.1	11.1	15.9	13.3	9.6	11.9	16.1	
たい、かれい類	50	6.8	0.7	1.6	2.0	9.0	0	8.4	5.3	11.2	6.2	4.7	6.6	8.3	7.2	
まぐろ、かじき類	51	7.4	0	0	0	0	11.2	7.6	8.0	12.4	7.8	7.9	8.8	15.6	6.6	
その他の生魚	52	5.6	3.8	0	4.0	0	8.9	3.1	8.6	2.8	6.4	10.6	6.2	5.6	9.2	
貝類	53	3.9	0	2.6	3.3	0	0	3.6	9.1	4.9	2.7	3.4	4.2	5.9	2.8	
いか、たこ類	54	4.6	2.0	5.1	1.2	0	3.1	3.5	3.4	10.7	5.4	1.9	4.8	13.9	2.2	
えび、かに類	55	3.8	0.6	4.3	10.9	11.8	3.1	7.9	4.7	2.3	0.0	0.8	3.4	2.1	0.5	
魚介加工品	56-60	35.5	19.3	23.3	23.3	18.2	30.4	36.6	30.9	44.7	39.9	46.8	37.6	42.4	46.5	
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	19.4	6.1	16.3	7.0	6.9	10.5	13.8	22.4	22.8	22.3	32.5	20.8	19.2	31.7	
魚介(缶詰)	57	2.9	1.5	3.4	6.0	4.0	1.1	3.3	0.9	2.8	2.2	5.5	2.7	2.8	3.5	
魚介(佃煮)	58	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	
魚介(練り製品)	59	12.1	5.2	1.8	10.3	7.3	17.2	18.6	7.3	17.2	14.5	8.3	13.4	20.0	10.3	
魚肉ハム、ソーセージ	60	1.0	6.4	1.8	0	0	1.7	0.8	0.2	1.4	0.8	0.3	0.8	0	0.9	
肉類	61-69	89.7	47.9	115.0	130.2	143.4	124.0	119.5	100.5	80.0	51.5	38.7	85.9	72.2	36.0	
畜肉	61-64	62.7	27.5	89.9	101.7	110.7	90.6	70.9	62.9	59.6	35.0	30.0	58.6	53.7	25.1	
牛肉	61	11.9	0.7	24.8	11.8	64.5	17.6	6.7	18.3	8.8	0.0	1.7	10.9	2.4	1.1	
豚肉	62	37.4	16.0	45.2	57.1	42.9	54.0	42.6	34.0	44.3	24.9	19.6	36.1	41.5	17.7	
ハム、ソーセージ類	63	13.3	10.8	19.9	32.8	3.3	19.0	21.6	10.6	6.4	10.1	8.6	11.6	9.7	6.4	
その他の畜肉	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鳥肉	65-66	24.7	20.4	25.1	20.5	32.7	33.4	43.3	33.5	20.5	14.8	5.9	25.0	17.1	9.0	
鶏肉	65	24.7	20.4	25.1	20.5	32.7	33.4	43.3	33.5	20.5	14.8	5.9	25.0	17.1	9.0	
その他の鳥肉	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
肉類(内臓)	67	2.3	0	0	8.0	0	0	5.3	4.1	0	1.7	2.9	2.3	1.6	1.8	
その他の肉類	68,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豚肉	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他の肉・加工品	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
卵類	70	39.4	25.4	38.2	54.5	43.6	35.2	40.0	52.7	36.2	30.1	35.5	38.9	30.5	33.3	
乳類	71-75	130.9	225.3	259.3	209.7	50.4	73.0	61.9	95.5	125.8	157.5	146.7	110.9	131.3	157.3	
牛乳・乳製品	71-74	130.9	225.3	259.3	209.7	50.4	73.0	61.9	95.5	125.8	157.5	146.7	110.9	131.3	157.3	
牛乳	71	93.4	185.3	221.7	147.8	10.9	55.2	43.2	70.8	89.2	101.6	91.9	75.0	102.2	91.8	
チーズ	72	2.7	1.4	2.7	0.9	5.2	5.9	1.1	2.4	4.7	1.9	0.6	2.8	2.1	1.6	
発酵乳・乳酸菌飲料	73	28.0	14.3	23.0	32.3	33.0	4.1	16.3	19.7	29.0	50.4	42.4	28.6	23.4	56.3	
その他の乳製品	74	6.8	24.3	11.8	28.6	1.3	7.8	1.3	2.6	2.9	3.5	11.9	4.5	3.6	7.6	
その他の乳類	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
油脂類	76-80	8.7	5.0	5.0	9.3	5.9	14.0	9.1	10.9	11.4	5.9	5.0	9.2	8.6	5.7	
バター	76	0.6	0.9	0.6	0.3	0.0	1.3	0.1	1.0	0.9	0.3	0.4	0.6	0.7	0.3	
マーガリン	77	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.3	2.1	2.0	1.1	0.6	1.1	1.1	1.1	
植物性油脂	78	7.0	4.1	4.1	8.4	5.6	12.4	8.5	7.8	8.5	4.6	4.0	7.3	6.9	4.3	
動物性油脂	79	0.1	0	0	0.3	0.3	0.4	0.2	0	0.1	0	0.1	0.1	0	0.1	
その他の油脂	80	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
菓子類	81-85	23.1	3.6	46.0	27.1	11.7	13.0	14.1	18.4	27.2	27.3	24.6	21.2	31.0	26.5	
和菓子類	81	12.6	0	19.1	13.8	0	1.3	11.4	11.2	10.3	23.6	14.1	12.2	18.8	17.9	
ケーキ・パストリー類	82	3.5	0	13.2	7.7	0	5.9	0.0	3.1	3.2	2.7	0.8	2.4	3.5	2.2	
ビスケット類	83	2.1	0	1.1	3.1	6.7	3.9	0.7	1.2	6.0	0.4	0	2.3	2.5	0.0	
キャンディー類	84	0.1	2.1	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0	0.1	0.1	0.2	0.1	
その他の菓子類	85	4.7	1.4	12.4	2.6	5.0	1.9	2.0	2.9	7.5	0.6	9.6	4.2	5.9	6.3	
嗜好飲料類	86-91	510.5	102.7	132.0	328.5	462.2	360.3	786.7	670.8	668.4	556.0	283.9	569.9	619.9	375.2	
アルコール飲料	86-88	177.6	0.5	15.1	2.4	1.4	74.3	294.6	276.1	335.4	169.6	64.7	208.9	305.8	76.1	
日本酒	86	20.7	0.5	1.0	2.3	1.4	22.4	2.6	30.2	25.0	32.6	34.6	24.3	28.4	40.6	
ビール	87	98.2	0	0	0	0	38.9	185.6	151.0	173.8	109.7	19.6	116.4	191.9	24.6	
洋酒・その他	88	58.7	0	14.1	0.1	0	13.0	106.4	94.8	136.5	27.3	10.6	68.2	85.5	10.9	
その他の嗜好飲料	89-91	332.9	102.2	116.9	326.1	460.8	286.1	492.1	394.8	333.0	386.4	219.2	361.0	314.0	299.1	
茶	89	112.8	23.8	34.7	72.7	103.3	26.0	151.5	105.0	97.9	211.0	138.6	125.4	141.5	182.8	
コーヒー・ココア	90	129.8	7.7	14.5	6.8	76.5	125.8	206.4	177.6	202.6	132.8	56.1	151.9	150.6	83.7	
その他の嗜好飲料	91	90.3	70.7	67.7	246.7	281.0	134.3	134.2	112.2	32.5	42.6	24.4	83.7	22.0	32.5	
調味料・香辛料類	92-98	100.4	45.2	92.0	71.7	131.2	123.7	74.7	123.8	93.2	103.3	102.3	104.4	102.2	100.7	
調味料	92-97	100.0	45.2	91.5	71.3	131.2	123.5	74.3	123.2	92.7	102.9	102.2	104.0	101.9	100.4	
ソース	92	1.2	0.2	1.3	2.8	0.1	0.5	1.2	2.3	1.3	0.2	1.6	1.2	0.5	1.1	
しょうゆ	93	12.6	4.2	8.8	10.7	13.4	14.7	11.3	13.6	10.1	15.6	15.2	13.3	12.2	16.3	
塩	94	1.2	0.3	0.7	1.1	0.5	1.8	1.1	1.3	1.4	1.2	0.7	1.2	1.4	0.8	
マヨネーズ	95	2.3	4.0	1.7	1.8	3.4	1.9	2.1	2.0	2.9	1.6	3.0	2.3	1.7	2.7	
味噌	96	13.6	9.0	12.4	8.8	14.1	11.5	11.0	12.9	17.4	13.5	17.1	14.1	16.2	16.4	
その他の調味料	97	69.1	27.4	66.6	46.2	99.6	93.0	47.6	91.0	59.7	70.7	64.5	71.8	69.9	63.2	
香辛料・その他	98	0.4	0	0.6	0.4	0.0	0.2	0.4	0.6	0.5	0.4	0.2	0.4	0.4	0.3	

2-2-2 食品群別摂取量 標準偏差 (男性・年齢階級別)

1

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)												
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総量	1-98	697.9	315.7	435.0	550.6	745.9	699.8	687.1	752.8	690.2	694.5	500.8	698.6	755.0	583.8
動物性食品	48-76, 79	184.3	142.2	180.9	238.0	178.1	179.3	192.7	189.8	163.9	173.2	167.4	176.8	164.5	176.9
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	645.6	247.1	364.8	497.5	705.0	617.3	648.2	681.0	626.0	619.8	420.4	631.9	671.0	508.3
穀類	1-12	183.4	45.9	154.1	214.6	178.8	278.5	162.1	184.2	168.7	147.7	138.5	181.1	132.2	145.9
米・加工品	1, 2	177.4	50.1	165.2	235.6	191.0	250.7	160.0	180.6	155.5	128.8	127.0	172.6	136.3	124.5
米	1	182.7	50.1	167.5	235.6	191.0	268.6	158.6	189.0	156.9	128.8	140.2	178.4	134.0	134.1
米加工品	2	47.5	0	22.0	0	0	60.7	76.2	38.6	67.0	0	37.1	51.2	45.2	30.0
小麦・加工品	3-9	104.7	37.1	68.9	85.0	57.7	128.4	103.8	92.6	107.2	119.5	102.9	108.6	110.1	103.2
小麦粉類	3	11.6	9.7	25.4	22.6	3.1	3.2	14.7	6.5	4.7	7.8	6.0	7.8	8.3	5.1
パン類(菓子パンを除く)	4	44.0	20.9	28.6	0.0	0	56.7	44.2	43.6	60.3	36.4	37.9	46.5	42.8	38.9
菓子パン類	5	26.2	0	27.7	28.1	0	49.9	0.0	18.3	34.3	22.2	18.9	26.4	14.1	20.9
うどん、中華めん類	6	89.8	29.3	37.4	83.1	56.9	118.0	67.0	81.6	93.1	104.2	100.0	94.1	96.7	96.8
即席中華めん	7	25.7	0	24.0	18.6	0	18.9	29.6	37.0	25.2	23.4	20.8	26.6	23.2	19.1
パスタ類	8	24.7	5.4	2.2	26.0	0	23.1	44.8	2.9	8.9	41.7	12.0	26.2	39.2	9.8
その他の小麦加工品	9	12.2	2.1	6.1	18.7	22.8	19.3	5.9	6.6	13.9	8.9	12.8	12.3	8.0	10.9
その他の穀類・加工品	10-12	73.4	4.5	7.6	5.9	0	39.3	44.6	63.4	109.8	98.1	79.2	79.5	114.8	99.3
そば・加工品	10	64.5	0	0	0	0	0	36.8	63.4	99.1	95.5	43.7	69.9	105.3	83.4
とうもろこし・加工品	11	5.4	4.5	0	0	0	0	13.7	5.7	1.4	0	2.0	5.8	0	1.6
その他の穀類	12	35.6	0	7.5	5.9	0	39.3	6.3	3.1	51.1	31.0	66.1	38.6	51.6	58.8
いも類	13-16	70.6	17.7	63.5	99.0	51.1	55.0	84.3	48.2	89.4	68.3	64.7	70.3	88.3	67.1
いも・加工品	13-15	69.4	17.5	64.9	89.3	51.8	54.6	84.3	42.9	88.1	68.1	65.3	69.4	88.5	67.3
さつまいも・加工品	13	16.9	7.6	5.4	9.3	0	0	22.1	0	6.3	31.3	23.1	18.1	28.9	20.0
じゃがいも・加工品	14	49.9	15.7	64.7	84.5	40.8	40.8	57.0	25.9	51.7	56.1	38.4	46.2	51.0	47.1
その他のいも・加工品	15	46.0	3.0	20.7	36.3	26.1	31.5	42.4	35.3	74.5	37.3	48.5	48.5	71.4	46.6
でんぷん・加工品	16	10.8	5.7	14.5	25.6	1.6	6.4	8.4	12.6	9.5	8.0	4.7	8.7	6.6	5.3
砂糖・甘味料類	17	7.1	2.4	5.7	5.9	6.7	5.0	5.9	4.6	7.0	12.0	6.4	7.4	11.9	6.5
豆類	18-23	95.5	54.6	27.0	88.6	57.8	82.8	102.0	85.7	106.9	109.6	108.7	98.8	118.3	94.8
大豆・加工品	18-22	95.4	54.6	27.0	88.6	57.8	82.8	101.7	85.7	106.9	109.2	108.9	98.7	117.8	94.9
大豆(全粒)・加工品	18	6.9	0.0	3.2	8.5	0.0	0	0	0	5.9	15.7	0.0	7.2	15.1	4.3
豆腐	19	79.6	49.5	19.6	55.2	42.2	79.1	94.0	70.7	89.8	80.6	94.9	83.3	97.2	82.7
油揚げ類	20	22.3	10.2	9.5	18.0	8.0	21.7	32.8	35.9	16.5	10.1	16.7	23.7	16.5	14.1
納豆	21	20.5	7.8	14.2	16.1	20.4	16.7	18.7	19.5	20.0	29.1	19.6	21.2	24.9	23.4
その他の大豆加工品	22	28.2	0	0	51.6	0	0	0	28.6	39.6	30.9	32.9	28.0	29.0	26.5
その他の豆・加工品	23	2.0	0	0	0	0	0	0.8	0	2.9	2.4	3.5	2.1	2.7	3.4
種実類	24	8.4	3.7	1.1	0.2	0.3	7.7	6.9	13.5	10.6	6.3	6.0	8.0	5.4	6.2
野菜類	25-38	180.1	35.0	86.6	222.6	120.7	217.8	153.5	169.8	187.8	198.5	168.8	182.4	182.6	183.7
緑黄色野菜	25-29	76.1	12.6	53.8	89.0	46.4	44.9	66.2	71.1	83.7	86.8	93.2	78.0	73.0	94.4
トマト	25	21.2	7.7	11.3	20.8	13.3	7.7	27.3	22.8	20.9	25.1	23.8	22.2	27.6	22.4
にんじん	26	24.1	6.4	13.6	15.3	9.7	22.1	28.3	32.5	23.0	28.2	16.7	25.6	21.8	25.6
ほうれん草	27	33.6	8.4	6.7	26.2	21.3	31.5	25.4	18.1	38.5	57.3	30.7	35.8	16.3	53.9
ピーマン	28	16.2	5.5	13.8	14.0	11.9	5.6	16.7	10.2	30.5	9.8	7.4	16.7	11.2	8.9
その他の緑黄色野菜	29	50.5	8.0	36.2	78.1	25.9	23.6	34.9	56.1	36.0	56.5	71.0	50.3	49.2	65.6
その他の野菜	30-35	124.4	32.7	55.5	114.4	91.9	156.2	117.1	134.0	127.6	142.0	86.8	129.2	126.0	119.7
キャベツ	30	58.8	15.1	25.0	42.3	19.0	58.5	78.9	70.3	64.5	56.5	43.6	62.5	58.2	49.2
きゅうり	31	13.3	5.5	12.1	8.3	9.5	5.7	16.8	9.5	14.5	11.5	20.6	13.8	13.8	17.7
大根	32	62.1	31.9	32.1	58.4	67.2	72.2	48.8	50.0	66.3	92.3	49.1	64.8	61.2	86.1
たまねぎ	33	48.8	15.0	29.8	37.1	71.1	45.9	55.1	52.1	62.8	42.5	34.1	51.5	51.0	39.9
はくさい	34	53.9	4.3	26.3	68.0	4.9	53.2	51.1	73.2	65.7	48.6	19.9	55.6	50.1	23.0
その他の淡色野菜	35	52.6	24.8	30.9	47.1	19.6	52.1	47.4	47.0	45.5	81.6	44.5	54.8	74.8	53.5
野菜ジュース	36	47.5	0	0	106.4	0	88.1	0	28.6	44.8	0.5	59.4	44.9	0.5	48.0
漬物	37, 38	25.7	0	11.4	8.2	10.2	20.9	19.9	22.8	34.0	36.7	18.9	27.2	33.9	29.2
菜類漬物	37	16.3	0	0	2.6	6.3	17.1	9.1	12.9	22.7	25.9	9.0	17.6	18.5	17.4
たくあん・その他の漬物	38	18.9	0	11.4	8.0	6.1	7.6	16.8	17.7	28.0	22.6	17.4	20.0	30.9	18.4
果実類	39-45	151.1	80.2	118.3	107.0	188.5	119.7	96.0	165.6	179.4	150.8	158.8	157.5	187.3	155.3
生果	39-43	139.8	79.7	113.5	86.2	73.3	47.0	95.6	152.8	179.0	150.1	135.6	145.7	188.8	140.7
いちご	39	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0.1	0.2	0
柑橘類	40	42.6	46.0	21.0	37.7	0	9.5	37.9	54.4	50.9	35.4	53.2	44.4	50.2	50.5
バナナ	41	41.3	33.8	54.5	7.4	53.5	10.8	38.7	27.9	49.6	41.3	50.4	41.1	47.4	47.4
りんご	42	70.6	31.5	71.1	29.3	0	33.2	48.2	56.1	81.0	93.5	81.7	72.8	97.7	86.6
その他の生果	43	93.3	61.6	39.6	87.1	57.8	24.3	57.4	100.9	152.4	79.2	93.0	98.0	157.3	87.3
ジャム	44	4.2	2.6	4.2	5.2	0	0	1.7	5.2	7.1	2.6	2.0	4.2	7.0	2.0
果汁・果汁飲料	45	64.2	0	66.3	52.5	189.7	86.5	0.3	81.2	47.6	23.6	43.3	65.6	47.0	35.6
きのこ類	46	30.6	12.7	23.8	15.2	27.8	24.5	19.3	35.1	28.7	46.4	26.4	32.0	42.9	29.2
藻類	47	21.6	3.8	11.3	14.6	11.7	7.1	14.3	34.2	21.3	25.3	19.8	22.9	27.1	19.5

2-2-2 食品群別摂取量 標準偏差 (男性・年齢階級別)

2

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)												
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
魚介類	48-60	85.2	17.1	48.8	56.0	48.9	83.6	104.8	83.9	92.7	84.3	84.5	88.8	98.0	80.5
生魚介類	48-56	65.6	16.8	33.9	45.8	44.4	43.1	77.9	66.8	76.6	75.2	61.6	68.8	80.3	65.6
あじ、いわし類	48	31.2	15.1	16.9	27.5	9.5	9.4	32.2	34.2	36.2	40.3	30.7	32.8	42.1	36.7
さけ、ます	49	28.5	0	20.6	15.5	22.7	9.7	16.9	21.6	31.9	42.2	39.9	30.1	37.0	42.8
たい、かれい類	50	24.1	1.9	6.1	7.7	21.9	0	30.0	26.2	36.0	25.0	16.2	26.1	27.0	24.8
まぐろ、かじき類	51	30.6	0	0	0	0	29.6	41.8	38.2	34.5	31.1	24.7	33.2	40.9	23.1
その他の生魚	52	21.8	10.1	0	15.5	0	23.1	12.8	26.1	12.4	20.5	39.6	23.3	19.5	33.6
貝類	53	17.7	0	6.0	12.9	0	0	19.1	31.6	18.5	9.3	14.3	19.0	19.9	11.7
いか、たこ類	54	20.8	4.5	13.1	4.6	0	7.7	10.8	10.7	41.1	23.4	12.1	22.3	45.6	10.5
えび、かに類	55	15.3	1.5	9.8	37.6	36.6	9.4	19.9	16.2	7.8	0.2	3.9	13.6	7.7	3.1
魚介加工品	56-60	54.3	22.2	31.8	35.6	35.8	61.5	52.4	49.8	59.2	48.9	62.2	57.3	56.6	59.9
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	35.6	15.8	31.0	18.3	14.6	29.7	25.1	44.9	36.7	37.0	42.2	37.0	36.0	42.3
魚介(缶詰)	57	12.3	2.6	10.3	15.9	12.6	5.6	12.2	3.8	14.1	10.8	20.7	12.4	11.0	16.8
魚介(佃煮)	58	1.0	0	0	0	0	0	0	0	2.2	0.8	0.8	1.1	2.2	0.9
魚介(練り製品)	59	36.2	7.1	5.2	21.3	19.0	78.5	48.2	16.4	40.0	25.8	17.7	38.9	41.9	19.6
魚肉ハム、ソーセージ	60	6.7	17.0	9.0	0	0	8.7	5.0	1.7	9.9	5.7	2.0	6.1	0	5.2
肉類	61-69	79.3	42.1	78.7	60.0	167.7	77.0	92.9	75.0	66.6	48.2	40.1	80.0	63.6	38.0
畜肉	61-64	67.7	25.6	76.4	72.6	166.1	57.0	60.8	67.4	57.0	44.1	40.3	66.0	54.7	36.3
牛肉	61	45.8	1.9	59.0	27.4	172.2	31.3	24.5	50.8	30.8	0	10.2	45.8	12.0	8.2
豚肉	62	46.2	16.1	52.3	58.7	38.9	46.3	47.6	49.2	48.6	40.3	29.7	45.0	52.2	28.2
ハム、ソーセージ類	63	22.3	14.1	20.2	37.2	6.5	28.9	25.6	20.0	14.3	17.1	21.5	21.0	16.9	17.8
その他の畜肉	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鶏肉	65,66	50.7	37.1	33.5	34.5	68.9	62.2	71.3	64.3	49.1	27.6	16.2	53.3	45.4	20.9
鶏肉	65	50.7	37.1	33.5	34.5	68.9	62.2	71.3	64.3	49.1	27.6	16.2	53.3	45.4	20.9
その他の鳥肉	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
肉類(内臓)	67	14.7	0	0	31.0	0	0	22.9	21.6	0	8.5	12.6	14.1	8.0	10.2
その他の肉類	68,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鯨肉	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵類	70	40.7	22.9	29.5	56.6	44.0	30.6	58.7	46.1	39.7	28.1	30.5	41.0	33.5	28.9
乳類	71-75	149.6	126.8	134.8	239.2	109.6	121.5	108.3	130.3	126.2	160.5	146.0	136.5	124.4	164.9
牛乳・乳製品	71-74	149.6	126.8	134.8	239.2	109.6	121.5	108.3	130.3	125.2	160.5	146.0	136.5	124.4	164.9
牛乳	71	129.4	157.6	125.3	215.6	31.4	114.2	93.4	118.8	112.9	110.5	129.5	113.2	114.7	119.6
チーズ	72	8.0	3.8	6.9	1.9	8.4	12.6	3.9	8.3	12.0	5.4	2.4	8.4	5.9	4.9
発酵乳・乳酸菌飲料	73	71.2	37.8	35.9	50.5	104.4	17.1	37.6	51.5	51.6	138.2	64.1	75.5	41.1	128.2
その他の乳製品	74	29.7	64.3	42.7	61.9	3.2	38.1	3.6	12.8	14.4	16.1	40.8	22.7	15.3	33.2
その他の乳類	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油脂類	76-80	8.6	3.7	5.7	7.0	4.5	11.9	7.4	10.9	9.0	5.4	5.6	8.9	8.7	5.9
バター	76	2.3	2.2	1.8	0.9	0	3.1	0.3	2.5	3.8	0.9	1.4	2.4	3.6	1.3
マーガリン	77	3.2	0	1.1	0	0	0	1.5	5.0	4.9	2.5	2.3	3.5	3.4	2.7
植物性油脂	78	7.3	2.9	4.9	6.5	4.8	11.0	7.3	7.6	7.8	4.9	4.9	7.6	7.9	5.2
動物性油脂	79	0.7	0	0	1.0	0.9	1.5	0.8	0	0.5	0	0.6	0.7	0	0.5
その他の油脂	80	0.2	0	0	1.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	81-85	49.1	6.3	79.0	46.0	14.8	33.0	30.4	42.6	61.6	40.6	54.6	45.6	62.9	50.8
和菓子類	81	31.1	0	47.5	36.4	0	6.7	26.6	35.1	21.0	40.1	27.5	29.1	32.1	34.2
ケーキ・ペストリー類	82	17.2	0	32.5	20.3	0	22.1	0.0	15.0	19.9	3.0	16.9	14.7	20.1	13.7
ビスケット類	83	10.5	0	4.2	8.6	13.0	13.5	3.1	8.6	19.8	3.0	0	11.1	11.6	0
キャンディー類	84	1.2	5.7	0.6	0	0	0	0	0	1.7	0	0.8	0.8	1.7	0.6
その他の菓子類	85	23.2	3.8	27.2	10.1	10.8	5.5	8.7	20.0	37.8	2.9	34.5	23.5	36.9	28.0
嗜好飲料類	86-91	467.5	153.2	255.0	415.6	488.4	287.2	578.9	485.5	488.9	405.9	243.6	467.6	454.0	336.5
アルコール飲料	86-88	324.0	1.3	68.0	4.3	3.2	185.1	444.3	325.3	439.5	291.4	132.5	343.2	404.5	168.8
日本酒	86	76.2	1.3	1.7	4.0	3.2	103.6	5.3	88.4	68.9	102.2	98.0	82.4	81.9	108.7
ビール	87	245.4	0	0	0	0	148.3	403.6	199.8	313.8	271.6	80.7	263.3	311.6	112.1
洋酒・その他	88	191.0	0	67.9	0.3	0	67.4	243.9	202.5	335.1	68.4	61.6	205.6	291.5	55.1
その他の嗜好飲料	89-91	349.4	153.6	250.0	415.6	488.8	293.8	431.5	388.4	300.2	343.0	201.4	349.1	304.6	303.5
茶	89	204.0	63.0	109.5	161.0	147.0	65.7	238.5	186.5	209.7	278.5	195.7	213.6	228.1	261.4
コーヒー・ココア	90	184.3	20.4	42.8	26.3	115.4	190.9	238.7	191.4	216.1	168.5	87.7	192.2	105.1	143.0
その他の嗜好飲料	91	223.1	147.8	232.6	431.6	470.0	270.6	227.4	242.5	106.0	82.7	68.7	203.7	63.3	72.1
調味料・香辛料類	92-97	98.4	29.0	101.5	72.5	176.9	110.5	56.9	119.0	72.0	92.8	110.3	100.2	81.4	108.3
調味料	92-97	98.3	29.0	101.6	72.6	176.9	110.3	56.9	118.7	72.0	92.9	110.3	100.1	81.4	108.2
ソース	92	3.9	0.5	3.6	8.2	0.3	2.0	3.1	6.3	2.8	1.1	3.3	3.6	1.7	2.8
しょうゆ	93	12.2	3.7	9.2	9.4	10.8	14.1	10.8	13.1	8.9	14.5	14.2	12.6	9.7	15.6
塩	94	1.5	0.5	0.7	1.1	0.6	2.2	1.2	1.4	1.8	1.8	1.1	1.6	2.2	1.2
マヨネーズ	95	4.8	5.6	3.8	2.9	6.9	3.4	5.0	4.6	5.5	4.1	5.9	5.0	4.6	5.6
味噌	96	13.5	9.0	11.3	7.9	13.0	14.0	10.9	12.7	18.4	12.9	13.2	14.1	18.7	12.8
その他の調味料	97	94.0	27.9	101.0	74.0	163.6	107.3	53.6	112.5	70.4	90.0	107.3	96.4	80.0	105.1
香辛料・その他	98	1.2	0	1.2	0.8	0	0.6	0.8	2.4	1.1	0.8	0.6	1.3	0.7	0.8

2-3-1 食品群別摂取量 平均値 (女性・年齢階級別)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)												
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-	(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
総量	1-98	1,775.0	1,000.7	1,548.6	1,778.7	1,764.6	1,552.9	1,759.4	1,825.7	1,874.8	2,002.2	1,622.1	1,820.3	2,044.8	1,768.3
動物性食品	48-76, 79	303.7	336.0	440.4	405.1	319.8	242.1	268.6	279.7	299.6	317.4	286.7	288.8	339.4	293.0
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	1,471.3	664.6	1,108.1	1,373.6	1,444.8	1,310.8	1,500.7	1,546.0	1,575.1	1,684.8	1,335.4	1,531.5	1,705.4	1,475.3
穀類	1-12	365.8	234.9	384.5	371.1	384.1	357.3	370.4	357.4	358.4	385.2	350.8	369.2	367.2	386.7
米・加工品	1, 2	256.4	190.8	285.6	289.4	301.6	238.2	287.6	240.1	232.4	255.4	246.4	255.6	239.1	269.0
米	1	248.5	190.8	285.6	289.4	301.6	238.2	269.1	237.1	223.0	242.0	241.5	246.6	225.8	253.5
米加工品	2	7.9	0	0	0	0	0	18.5	2.9	9.4	13.5	4.9	9.1	13.3	6.5
小麦・加工品	3-9	92.1	43.5	95.6	57.8	71.6	102.6	73.3	96.3	93.7	108.1	107.7	95.0	89.5	117.9
小麦粉類	3	3.9	0.8	23.9	3.3	2.6	4.4	2.4	3.4	2.6	2.1	2.2	2.6	1.5	2.5
パン類(菓子パンを除く)	4	27.5	12.3	27.2	20.0	14.5	19.8	20.7	31.7	38.1	27.8	36.8	28.4	32.9	33.8
菓子パン類	5	5.5	2.4	7.6	0	5.5	6.9	1.9	5.1	4.8	7.8	7.4	5.7	3.7	8.6
うどん、中華めん類	6	42.0	20.9	14.0	13.6	34.2	65.0	32.8	40.7	36.6	61.6	50.0	45.8	40.5	64.6
即席中華めん	7	4.4	0	7.4	6.5	6.0	4.9	4.0	5.6	5.2	0.8	7.7	4.3	1.6	4.9
パスタ類	8	5.7	5.4	7.4	10.9	1.2	0	9.4	6.2	3.9	5.0	2.6	5.4	6.5	1.8
その他の小麦加工品	9	3.1	1.7	8.0	3.3	7.6	1.5	2.0	3.7	2.6	2.9	1.0	2.8	3.9	1.8
その他の穀類・加工品	10-12	17.3	0.6	3.3	24.0	10.9	16.5	9.5	21.1	32.4	21.6	6.8	18.6	39.6	9.8
そば・加工品	10	11.6	0	0	18.2	0	13.8	7.3	11.1	26.2	13.2	4.7	12.6	27.3	8.4
とうもろこし・加工品	11	1.0	0	0	0	0	0	1.7	3.9	1.5	0.4	0	1.1	1.2	0
その他の穀類	12	4.7	0.6	3.3	5.8	10.9	2.7	0.6	6.1	4.7	8.0	2.1	4.9	10.1	1.4
いも類	13-16	46.6	16.8	34.2	43.0	25.5	34.9	33.5	43.8	62.5	56.5	7.2	48.7	64.0	56.5
いも・加工品	13-15	44.5	15.4	33.0	39.9	24.9	31.1	32.9	41.2	57.9	55.1	6.8	46.6	61.0	55.8
さつまいも・加工品	13	4.8	9.1	2.2	0	0	0.7	2.9	8.3	2.7	7.7	4.7	5.0	4.6	8.8
じゃがいも・加工品	14	20.0	4.5	27.9	17.1	8.9	25.6	14.2	12.7	28.2	19.3	0	20.1	23.2	25.2
その他のいも・加工品	15	19.7	1.8	2.9	22.7	16.0	4.8	15.9	20.3	27.0	28.1	2.1	21.5	33.2	21.9
でんぷん・加工品	16	2.1	1.4	1.2	3.1	1.6	3.8	0.6	2.6	4.6	1.3	0.4	2.1	3.0	0.7
砂糖・甘味料類	17	4.9	1.3	3.3	5.2	5.0	4.7	3.1	4.4	6.0	6.2	5.3	5.1	6.7	5.7
豆類	18-23	80.5	57.7	34.2	82.7	82.3	58.6	68.8	65.1	102.4	101.2	82.4	84.4	95.6	92.5
大豆・加工品	18-22	80.0	57.7	34.2	80.8	82.3	58.6	68.8	64.1	102.3	100.1	82.3	84.0	95.4	91.5
大豆(全粒)・加工品	18	1.1	0	2.8	0	0	0	0.7	0.3	3.5	0.6	0.3	1.0	3.2	0.2
豆腐	19	49.1	34.8	24.6	63.3	51.0	24.2	41.8	37.0	64.8	65.7	45.7	51.2	56.7	60.8
油揚げ類	20	8.3	8.1	4.2	22.3	7.4	15.3	5.5	9.5	3.4	10.1	8.0	8.0	8.7	7.3
納豆	21	12.0	14.8	2.6	3.4	11.8	13.3	8.4	11.0	16.3	15.4	10.9	12.9	17.0	11.9
その他の大豆加工品	22	9.6	0	0	1.8	12.1	5.8	12.3	6.4	14.3	8.1	17.4	10.9	9.7	11.2
その他の豆・加工品	23	0.4	0	0	1.8	0	0	0	1.0	0.1	1.1	0.1	0.4	0.2	1.0
種実類	24	3.1	0.1	2.0	1.9	0.3	1.8	3.2	1.2	2.0	5.5	5.6	3.3	3.7	6.2
野菜類	25-38	278.6	111.0	204.0	292.4	251.6	223.4	245.4	278.7	339.7	327.2	286.7	290.2	364.7	288.5
緑黄色野菜	25-29	84.2	36.9	50.7	88.1	54.6	46.5	80.6	86.2	94.7	108.6	102.9	88.5	121.6	96.8
トマト	25	10.3	8.4	9.0	8.0	4.8	5.8	10.0	11.6	15.4	12.2	6.3	10.6	18.9	5.4
にんじん	26	20.5	11.5	17.2	23.9	19.9	13.5	18.9	17.8	26.9	19.3	29.3	20.9	24.0	24.8
ほうれん草	27	10.9	5.2	6.2	8.8	5.0	9.8	6.9	10.2	5.1	17.4	22.0	11.5	15.7	17.8
ピーマン	28	6.1	1.6	5.5	6.5	3.0	5.4	5.7	6.3	6.0	4.7	3.6	5.2	6.9	3.9
その他の緑黄色野菜	29	37.4	10.2	12.9	40.9	21.9	12.0	39.0	40.3	42.2	54.9	41.8	40.4	66.0	44.9
その他の野菜	30-35	170.7	68.1	144.1	185.5	178.6	136.8	143.5	162.3	215.7	195.9	163.5	176.1	216.9	173.6
キャベツ	30	29.5	8.4	18.7	22.8	30.3	30.3	23.7	25.8	36.6	36.2	30.8	31.4	42.6	29.6
きゅうり	31	6.8	3.2	8.7	6.5	2.5	6.6	8.1	2.6	9.0	8.4	5.3	6.8	11.0	5.8
大根	32	41.3	23.8	26.7	33.7	52.7	30.0	32.4	47.9	39.5	54.9	41.0	43.4	48.1	46.2
たまねぎ	33	27.6	12.0	40.8	29.3	20.8	32.7	20.7	17.1	46.1	22.7	24.1	27.2	35.7	25.6
はくさい	34	21.3	7.2	18.4	59.3	22.8	7.7	20.3	27.9	25.2	18.5	22.5	20.6	19.2	21.3
その他の淡色野菜	35	44.3	13.5	31.8	33.8	49.5	29.5	38.3	41.1	59.3	55.3	39.6	46.7	60.4	45.1
野菜ジュース	36	14.0	5.5	8.6	18.2	14.6	33.8	14.3	20.1	15.3	6.5	10.9	14.6	8.3	7.3
漬物類	37, 38	9.7	0.6	0.7	0.6	3.8	6.3	7.1	16.1	14.0	16.3	9.5	11.1	17.9	10.7
菜類漬物	37	2.6	0	0.5	0	0.2	2.2	2.1	2.7	4.2	4.0	2.4	3.0	6.1	1.8
たくあん・その他の漬物	38	7.1	0.5	0.2	0.6	3.6	4.0	5.0	7.3	9.8	12.3	7.1	8.1	11.8	8.9
果実類	39-45	126.1	118.2	83.4	138.8	84.2	53.7	77.0	112.5	164.1	178.4	140.6	129.0	210.2	131.8
生果	39-43	113.3	87.6	81.6	91.1	79.1	52.5	61.5	94.8	155.3	164.1	129.4	117.3	197.1	123.0
いちご	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
柑橘類	40	18.1	21.7	11.0	0.0	26.7	8.0	14.9	21.4	16.6	21.5	23.6	19.2	23.4	20.7
バナナ	41	15.5	30.0	2.9	2.6	6.4	17.1	3.1	0.7	29.7	22.2	21.9	16.3	30.7	18.3
りんご	42	47.6	24.0	45.7	10.7	16.5	25.7	28.8	44.1	61.0	68.2	69.4	50.0	83.1	55.9
その他の生果	43	32.1	11.9	22.1	77.8	29.5	1.7	14.8	28.7	48.1	52.2	14.7	31.8	59.9	28.0
ジャム	44	1.5	1.1	1.8	1.8	0.0	1.0	1.3	2.0	1.7	1.7	1.4	1.5	1.6	1.7
果汁・果汁飲料	45	11.4	29.5	0	45.9	5.1	0.2	14.2	15.7	7.0	12.6	9.8	10.2	11.6	7.2
きのこ類	46	21.4	8.9	14.6	26.6	14.9	14.3	23.0	20.6	24.6	26.2	20.0	22.1	24.5	23.0
藻類	47	14.4	8.2	8.5	8.6	7.8	11.0	8.1	14.0	20.6	22.8	9.8	15.2	21.3	16.7

2-3-1 食品群別摂取量 平均値 (女性・年齢階級別)

2

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
魚介類	48-60	68.9	41.9	42.3	33.0	26.6	36.0	60.7	73.2	89.2	95.0	74.7	73.0	88.2	86.0	
生魚類	48-56	41.3	37.7	28.3	16.7	16.5	20.8	33.6	49.7	61.0	52.2	51.6	43.1	51.1	50.6	
あじ、いわし類	48	8.9	0	3.9	0	2.7	4.1	2.6	8.0	7.6	16.5	20.3	9.9	17.1	15.9	
さけ、ます	49	10.7	7.4	3.2	0	3.0	7.1	17.9	8.4	11.6	13.1	12.2	11.7	12.1	12.2	
たい、かれい類	50	5.4	6.6	0	3.7	5.4	0	3.1	8.6	9.5	6.7	3.8	5.8	6.7	6.1	
まぐろ、かじき類	51	2.8	2.4	0	0	0	0	0.8	6.4	3.5	4.7	2.9	3.1	4.7	3.9	
その他の生魚	52	5.4	7.1	7.6	0	0	5.0	0.8	8.1	5.9	5.7	10.8	6.4	3.9	8.0	
貝類	53	3.1	6.8	4.4	1.1	1.0	1.0	4.4	6.0	4.8	1.6	1.0	3.0	1.9	1.6	
いか、たこ類	54	2.5	0.2	0.6	6.1	1.5	0.6	1.8	0.8	6.7	3.0	0	2.6	4.2	1.8	
えび、かに類	55	2.5	8.2	8.5	5.7	1.9	3.0	2.3	3.4	1.4	0.9	0.6	1.7	0.6	1.1	
魚介加工品	56-60	27.6	4.2	14.0	15.3	11.1	15.2	27.1	23.5	38.2	42.8	23.2	29.9	37.1	35.4	
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	14.7	2.2	3.7	8.1	4.8	3.8	14.3	13.8	23.0	21.4	15.8	16.2	16.7	21.7	
魚介(缶詰)	57	2.6	0	7.5	0.9	1.5	1.4	3.1	1.7	2.5	3.6	1.0	2.4	2.6	2.5	
魚介(佃煮)	58	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.1	0.8	0.1	0.1	0.4	
魚介(練り製品)	59	9.6	2.0	2.8	7.3	4.8	6.5	9.1	8.1	12.6	16.3	5.5	10.4	17.6	9.3	
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.6	0	0	0	0	3.5	0.5	0.0	0.0	1.4	0	0.7	0.0	1.5	
肉類	61-69	63.5	37.5	93.9	85.4	116.8	86.2	71.8	56.6	66.5	43.0	38.1	61.4	64.8	38.7	
畜肉	61-64	41.8	24.7	59.8	49.4	58.8	53.0	47.9	41.9	47.6	28.5	26.6	40.9	43.2	28.1	
牛肉	61	6.0	5.7	9.6	3.1	24.9	14.2	3.3	8.4	4.3	1.0	2.1	5.9	4.2	1.3	
豚肉	62	27.0	15.7	31.2	37.9	22.2	24.6	34.0	28.2	33.8	21.0	19.6	25.7	29.6	21.3	
ハム、ソーセージ類	63	8.8	3.3	19.0	8.4	11.7	14.3	10.6	5.4	9.4	6.4	4.9	8.3	9.4	5.5	
その他の畜肉	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鳥肉	65,66	20.4	12.8	32.2	36.0	58.0	27.1	23.9	11.9	18.4	13.2	10.7	19.2	20.7	9.3	
鶏肉	65	20.4	12.8	32.2	36.0	58.0	27.1	23.9	11.9	18.4	13.2	10.7	19.2	20.7	9.3	
その他の鳥肉	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
肉類(内臓)	67	1.3	0	1.9	0	0	6.2	0	2.8	0.5	1.3	0.8	1.4	0.9	1.3	
その他の肉類	68,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鯨肉	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他の肉・加工品	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
卵類	70	34.8	21.3	26.5	56.3	38.5	27.8	39.0	37.0	33.6	36.6	29.3	35.1	33.4	35.7	
乳類	71-75	135.6	235.2	277.3	229.9	136.0	91.4	86.0	112.4	109.8	141.9	143.3	118.3	151.9	131.8	
牛乳・乳製品	71-74	135.6	235.2	277.3	229.9	136.0	91.4	86.0	112.4	109.8	141.9	143.3	118.3	151.9	131.8	
牛乳	71	88.6	139.3	243.6	208.5	98.6	61.8	49.4	65.4	60.9	83.4	89.1	71.2	89.7	83.9	
チーズ	72	2.6	5.6	0.9	5.9	2.1	3.5	4.0	2.1	3.0	2.1	0.3	2.5	3.1	0.3	
発酵乳・乳酸菌飲料	73	36.5	72.9	16.0	7.3	3.8	17.2	29.3	40.3	43.3	47.5	51.9	37.7	53.4	41.6	
その他の乳製品	74	8.0	17.4	16.8	8.2	31.5	8.9	3.4	4.6	2.7	9.0	1.9	7.0	5.7	6.0	
その他の乳類	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
油脂類	76-80	7.3	3.6	7.3	7.1	9.6	7.9	6.5	7.0	8.7	7.2	5.4	7.4	7.9	6.5	
バター	76	0.8	0.1	0.4	0.5	1.9	0.7	1.0	0.5	0.6	0.9	1.2	0.9	1.1	0.8	
マーガリン	77	0.6	0.3	0.7	0	0	0.3	0.2	0.3	1.2	1.2	0.7	0.7	0.7	1.0	
植物性油脂	78	5.8	3.2	6.1	6.6	7.7	6.9	5.2	6.1	6.9	5.2	3.5	5.9	6.0	4.7	
動物性油脂	79	0.0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.0	0	0	
その他の油脂	80	0.0	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	
菓子類	81-85	28.4	28.1	57.9	25.1	33.9	13.6	28.0	32.7	19.8	28.1	32.5	26.5	26.5	29.0	
和菓子類	81	14.6	4.6	19.7	4.5	4.8	0.0	17.2	19.9	9.8	21.6	18.5	15.0	19.1	20.2	
ケーキ・パストリー類	82	5.2	0.0	15.7	6.4	12.8	3.8	6.7	2.8	3.8	4.1	3.8	4.6	4.4	2.0	
ビスケット類	83	2.5	3.1	2.7	5.8	5.0	3.6	2.0	3.7	3.8	0.3	0.7	2.3	1.9	0.4	
キャンディー類	84	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0	0.1	
その他の菓子類	85	6.2	20.4	19.9	8.4	11.3	6.2	2.1	6.4	2.5	2.1	9.4	4.6	1.1	6.3	
嗜好飲料類	86-91	396.4	36.4	182.1	203.0	406.1	422.0	561.9	490.8	378.2	447.7	267.9	432.4	436.2	318.7	
アルコール飲料	86-88	56.7	1.8	3.3	10.4	29.7	84.8	179.1	44.6	53.0	37.6	6.4	64.3	34.3	20.5	
日本酒	86	3.4	1.8	2.8	10.4	2.6	4.0	2.5	2.4	1.9	5.2	3.1	3.2	2.3	5.6	
ビール	87	43.8	0	0	0	7.0	80.8	130.8	42.1	50.7	25.2	1.9	50.2	27.1	11.4	
洋酒・その他	88	9.5	0	0.6	0	20.1	0	45.8	0.1	0.5	7.2	1.4	10.9	5.0	3.5	
その他の嗜好飲料	89-91	339.7	34.5	178.7	192.6	376.4	337.2	382.9	446.1	325.1	410.2	261.5	368.1	401.8	298.3	
茶	89	137.2	1.4	54.8	80.8	141.0	83.3	83.6	154.9	111.0	241.0	168.0	150.3	199.3	181.8	
コーヒー・ココア	90	113.0	1.4	1.0	16.4	53.5	89.3	173.4	187.0	183.0	94.6	65.8	128.8	145.9	67.7	
その他の嗜好飲料	91	89.5	31.8	123.0	95.5	181.9	164.6	125.9	104.3	31.1	74.6	27.8	89.0	56.6	48.8	
調味料・香辛料類	92-98	98.9	39.4	92.3	168.7	140.4	108.3	72.7	118.3	88.9	93.5	112.5	99.0	78.0	114.4	
調味料	92-97	98.6	39.4	92.0	168.6	140.2	108.1	72.3	118.0	88.4	93.3	112.4	98.7	77.6	114.3	
ソース	92	0.8	0.5	1.3	1.9	2.8	0.0	1.0	0.9	0.4	0.7	0.4	0.8	0.6	0.6	
しょうゆ	93	10.6	4.8	8.2	9.9	13.7	8.1	8.0	10.5	10.8	12.7	12.8	11.0	11.4	13.0	
塩	94	0.8	0.2	1.1	0.9	0.9	0.9	0.6	0.8	1.1	0.7	1.1	0.8	0.8	1.0	
マヨネーズ	95	2.2	1.2	2.4	2.8	1.7	2.0	1.5	3.0	1.8	2.8	1.9	2.1	2.7	2.0	
味噌	96	12.3	6.8	10.0	11.6	12.1	9.6	11.5	11.5	10.9	15.4	14.8	12.7	13.0	15.3	
その他の調味料	97	71.9	26.0	69.0	141.6	109.0	87.7	49.8	91.3	63.3	61.0	81.4	71.3	49.2	82.4	
香辛料・その他	98	0.3	0.0	0.3	0.1	0.2	0.2	0.4	0.3	0.5	0.2	0.1	0.3	0.4	0.1	

2-3-2 食品群別摂取量 標準偏差 (女性・年齢階級別)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
総量	1-98	647.5	198.0	392.8	617.1	944.6	441.2	726.4	626.7	490.1	743.1	484.9	655.2	635.8	613.8	
動物性食品	48-76, 79	173.1	157.2	184.1	280.3	270.8	158.9	141.3	141.6	155.1	167.7	153.8	162.9	153.0	149.6	
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	588.8	180.8	353.9	456.9	775.9	429.0	655.1	593.6	426.6	677.2	426.7	587.3	571.4	563.4	
穀類	1-12	134.3	89.6	143.7	164.8	166.0	156.5	127.4	98.8	128.7	136.7	127.3	132.1	123.4	139.2	
米・加工品	1, 2	132.7	95.8	162.9	146.6	176.2	149.4	139.8	137.0	117.8	119.8	103.1	130.7	116.5	114.1	
米	1	134.6	95.8	162.9	146.6	176.2	149.4	137.9	138.5	126.6	124.1	101.6	132.7	118.7	116.3	
米加工品	2	37.8	0	0	0	0	0	64.5	14.3	38.1	49.3	20.5	40.4	46.2	28.1	
小麦・加工品	3-9	94.2	62.1	80.4	62.3	107.0	105.6	88.6	93.0	90.6	103.4	93.4	96.6	91.6	101.7	
小麦粉類	3	11.0	2.4	28.0	4.7	4.5	10.2	6.3	9.0	7.7	5.7	6.3	7.1	4.9	5.9	
パン類(菓子パンを除く)	4	39.9	20.4	60.5	44.7	27.6	33.1	39.0	46.0	41.7	38.3	38.7	39.5	38.9	39.3	
菓子パン類	5	24.7	8.0	24.1	0.0	18.8	24.6	11.8	21.3	22.2	37.1	24.9	25.6	18.3	38.0	
うどん、中華めん類	6	82.3	47.0	37.7	45.2	83.5	97.4	78.3	74.9	80.9	94.2	90.3	86.1	80.0	98.0	
即席中華めん	7	20.0	0.0	27.0	21.7	26.8	23.5	20.2	19.8	21.9	7.1	25.9	19.8	12.3	20.1	
パスタ類	8	28.7	12.1	17.4	36.2	6.4	0.0	39.3	36.3	17.9	29.0	40.5	29.6	30.3	29.6	
その他の小麦加工品	9	11.0	4.0	22.1	8.0	20.9	3.9	7.2	8.9	10.3	11.0	3.4	10.0	11.8	9.0	
その他の穀類・加工品	10-12	58.2	1.8	7.6	60.0	44.7	49.6	37.6	60.6	92.4	63.3	24.6	61.1	97.3	37.7	
そば・加工品	10	51.6	0	0	60.3	0	48.9	36.1	45.8	90.7	49.4	21.4	64.0	88.6	36.8	
とうもろこし・加工品	11	7.9	0	0	0	0	0	11.7	17.6	6.8	3.2	0	8.5	6.1	0	
その他の穀類	12	26.3	1.8	7.6	13.9	44.7	12.2	3.1	32.9	21.3	41.0	5.9	28.0	45.0	4.7	
いも類	13-16	59.2	19.9	64.5	57.4	35.8	43.3	40.7	60.4	73.0	53.6	79.8	59.7	67.0	69.0	
いも・加工品	13-16	58.6	19.0	65.0	58.5	36.0	44.5	40.2	57.6	71.8	53.3	79.9	59.0	66.6	69.2	
さつまいも・加工品	13	20.2	20.2	6.4	0	0	3.5	14.8	40.1	13.8	21.9	25.2	21.7	15.8	24.8	
じゃがいも・加工品	14	40.2	7.7	64.5	31.0	18.6	42.9	25.6	22.2	54.6	31.9	52.2	39.0	46.6	46.1	
その他のいも・加工品	15	39.0	6.0	7.7	39.0	33.7	11.0	25.3	34.5	52.8	45.6	45.4	40.7	53.1	45.7	
でんぷん・加工品	16	8.5	2.7	3.0	6.9	4.5	11.4	2.3	10.2	15.6	4.7	1.6	8.9	12.0	1.8	
砂糖・甘味料類	17	7.0	2.2	4.3	11.7	3.4	9.3	5.6	5.5	8.1	7.3	6.8	7.0	7.6	7.2	
豆類	18-23	84.1	56.2	46.0	33.3	110.2	64.5	75.0	61.2	94.7	95.7	89.9	87.4	85.1	95.1	
大豆・加工品	18-22	84.2	56.2	46.0	31.9	110.2	64.5	75.0	61.6	94.6	96.4	89.9	87.5	85.2	95.6	
大豆(全粒)・加工品	18	6.6	0	7.7	0	0	0	3.2	1.6	14.3	3.6	1.5	6.7	13.5	1.2	
豆腐	19	66.5	48.3	40.4	34.4	97.4	39.2	52.9	39.3	77.7	82.2	49.0	68.0	66.1	78.6	
油揚げ類	20	22.8	16.8	6.4	41.0	15.4	35.4	11.9	25.2	9.2	23.0	34.3	22.8	21.3	27.4	
納豆	21	20.3	15.2	8.3	9.1	19.3	26.8	25.6	19.5	19.9	20.2	16.1	21.1	19.6	18.4	
その他の大豆加工品	22	42.6	0	0	6.0	50.9	29.4	41.0	37.8	52.0	36.1	68.0	45.6	42.3	51.3	
その他の豆・加工品	23	3.4	0	0	6.0	0	0	0	4.4	0.7	6.2	0.6	3.5	1.8	6.1	
種実類	24	12.7	0.2	8.9	5.0	0.7	6.2	8.8	3.3	5.2	16.0	27.5	13.3	7.4	24.9	
野菜類	25-38	165.4	70.9	100.0	170.5	157.5	133.4	148.1	155.0	171.8	190.1	143.2	167.1	160.0	183.9	
緑黄色野菜	25-29	76.6	32.9	33.2	48.5	34.6	60.2	54.2	77.6	81.5	85.2	99.8	79.7	84.5	91.1	
トマト	25	23.4	13.0	16.6	11.8	13.1	15.7	23.1	24.9	31.4	27.0	17.4	24.5	34.6	15.5	
にんじん	26	24.6	11.4	10.1	21.6	20.5	14.7	17.3	28.4	26.8	25.3	37.0	25.8	25.0	34.2	
ほうれん草	27	26.2	12.6	21.8	17.3	14.2	33.6	19.4	23.3	15.1	29.3	35.7	26.0	26.4	32.3	
ピーマン	28	13.2	2.6	11.3	11.4	8.3	12.2	13.0	21.8	13.5	10.6	13.5	13.7	13.8	12.2	
その他の緑黄色野菜	29	54.3	12.5	12.4	29.7	28.0	24.9	47.3	55.4	49.4	69.7	73.5	57.1	64.3	67.8	
その他の野菜	30-35	115.2	55.5	65.5	128.7	137.2	87.6	100.9	94.4	113.6	143.0	94.4	117.4	112.6	137.7	
キャベツ	30	46.8	17.4	26.2	26.3	37.5	47.7	32.6	34.3	57.0	59.9	49.7	49.0	56.0	67.2	
きゅうり	31	14.9	4.7	6.9	14.2	6.3	15.9	16.3	7.0	17.8	18.4	14.2	15.6	19.6	16.7	
大根	32	59.7	31.6	25.0	44.9	80.8	60.3	55.7	71.2	53.8	69.5	47.9	62.5	67.0	55.4	
たまねぎ	33	41.8	13.0	26.7	33.7	27.7	34.6	28.8	32.5	64.6	42.2	37.2	43.5	52.6	46.8	
はくさい	34	43.2	22.5	27.6	77.2	41.7	22.7	43.5	45.0	47.0	47.5	30.2	42.4	34.5	41.4	
その他の淡色野菜	35	50.0	18.4	33.8	38.1	58.2	28.9	36.3	49.7	71.8	51.7	36.6	61.7	47.2	50.7	
野菜ジュース	36	52.0	18.1	39.3	60.3	45.0	81.6	49.8	58.0	66.1	43.9	45.3	53.5	49.7	34.8	
漬物類	37, 38	17.9	1.8	2.4	2.0	5.5	16.9	14.0	15.3	20.3	22.3	20.0	18.7	24.6	18.2	
茶類漬物	37	10.0	0	2.2	0	0.0	11.4	6.9	7.2	11.8	13.8	10.8	10.6	16.6	8.3	
たくあん・その他の漬物	38	14.5	1.8	1.1	2.0	5.5	10.9	10.9	13.0	17.4	18.1	17.4	15.3	19.7	16.7	
果実類	39-45	138.8	123.8	92.3	155.0	113.3	79.0	112.6	100.4	151.4	173.5	126.0	141.5	181.5	122.6	
生果	39-43	126.3	69.2	92.8	132.4	101.7	78.6	98.4	83.7	140.4	156.5	120.6	129.6	168.2	115.8	
いちご	39	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0.1	0.2	0	
柑橘類	40	42.3	47.2	24.6	0	65.7	29.9	43.3	41.6	34.9	48.0	45.3	43.8	50.1	40.7	
バナナ	41	35.6	45.4	13.1	8.6	19.6	34.0	12.7	4.1	49.8	40.4	42.5	36.6	45.7	36.2	
りんご	42	79.1	35.3	82.3	19.5	49.3	67.8	70.0	71.9	93.6	89.4	77.0	81.1	99.5	79.1	
その他の生果	43	67.4	27.2	48.5	136.9	74.1	6.9	31.7	54.9	78.9	85.1	36.5	65.5	94.7	61.9	
ジャム	44	5.3	2.6	4.3	6.0	0.0	2.5	6.7	7.6	5.1	5.0	5.5	5.4	4.5	6.0	
果汁・果汁飲料	45	47.7	67.8	0	80.9	22.4	0.8	47.1	48.8	51.2	56.4	41.5	46.5	57.7	32.5	
きのこ類	46	29.8	11.9	17.0	16.4	20.9	22.0	29.4	26.5	32.6	40.2	24.9	31.2	42.2	32.3	
藻類	47	31.2	14.7	19.8	7.2	16.9	27.3	14.0	22.5	30.1	52.5	15.0	32.8	49.6	31.5	

2-3-2 食品群別摂取量 標準偏差 (女性・年齢階級別)

2

食品群別	食品群番号	摂取量 g	年齢(歳)											(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
			1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-				
魚介類	48-60	68.1	28.1	49.2	44.8	41.7	49.9	62.6	63.5	78.2	74.0	65.9	70.0	76.3	67.6	
生魚介類	48-56	54.0	27.9	44.2	22.8	26.9	37.4	49.7	57.8	65.8	55.9	60.7	65.9	54.5	59.0	
あじ、いわし類	48	28.8	0	10.9	0	11.9	15.2	14.7	31.7	30.0	33.0	47.8	30.5	39.1	38.6	
さけ、ます	49	32.2	13.0	13.1	0	9.8	32.2	39.1	23.5	38.5	34.5	38.0	34.0	32.0	35.4	
たい、かれい類	50	22.0	22.0	0	8.3	24.1	0.0	16.1	30.6	29.2	23.7	17.5	23.1	22.5	23.9	
まぐろ、かじき類	51	13.3	7.8	0	0	0.0	0.0	5.8	18.3	14.1	19.1	13.9	14.1	18.4	17.0	
その他の生魚	52	21.8	12.2	34.9	0	0.0	18.2	5.8	23.0	20.4	23.1	34.4	21.4	16.7	30.3	
貝類	53	13.0	18.0	7.4	3.6	4.4	5.1	19.6	16.4	18.6	6.0	4.4	13.3	9.7	5.5	
いか、たこ類	54	13.8	0.6	2.7	12.2	6.7	3.1	6.9	4.9	28.4	13.1	0.0	14.6	20.1	11.6	
えび、かに類	55	10.5	13.8	26.1	10.4	6.1	8.9	9.0	16.6	5.5	4.6	3.3	8.0	3.8	5.2	
魚介加工品	56-60	44.5	7.1	19.9	31.8	21.1	34.6	34.6	47.6	50.2	58.9	34.0	46.5	49.8	52.4	
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	29.4	4.3	15.6	17.4	14.1	15.3	24.4	34.7	39.5	32.3	26.8	30.8	30.8	31.7	
魚介(缶詰)	57	11.3	0	14.8	3.0	6.5	5.9	13.7	6.9	13.3	14.5	3.7	11.3	10.2	12.0	
魚介(佃煮)	58	1.3	0	0	0	0	0	0	0	0.7	0.6	3.7	1.4	0.9	2.7	
魚介(練り製品)	59	25.1	6.5	6.2	18.5	12.2	26.7	23.8	23.9	26.5	35.2	13.1	26.4	37.2	23.1	
魚肉ハム、ソーセージ	60	6.1	0	0	0	0	17.7	3.3	0	0	7.4	0	6.5	0	7.6	
肉類	61-69	62.5	40.9	53.6	55.3	99.7	78.0	63.5	55.4	62.7	43.4	38.4	63.3	56.2	45.9	
畜肉	61-64	51.6	25.8	53.2	54.5	86.0	57.0	54.1	46.6	53.6	42.5	31.9	51.9	51.2	42.1	
牛肉	61	27.1	13.8	21.7	5.5	84.9	31.2	13.2	31.5	14.7	6.2	9.7	28.3	14.7	7.2	
豚肉	62	38.0	17.5	33.8	47.9	29.4	38.8	44.5	33.3	43.8	39.0	26.4	38.5	42.2	36.6	
ハム、ソーセージ類	63	17.1	5.2	22.4	12.6	18.0	24.2	20.4	12.3	18.0	13.6	11.9	16.9	17.5	12.9	
その他の畜肉	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鶏肉	65,66	39.9	33.1	42.7	42.8	63.1	47.0	47.3	29.7	39.2	26.1	27.0	39.7	36.5	23.5	
鶏肉	65	39.9	33.1	42.7	42.8	63.1	47.0	47.3	29.7	39.2	25.1	27.0	39.7	36.6	23.5	
その他の鳥肉	66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
肉類(内臓)	67	9.5	0.0	8.7	0	0	21.7	0.0	16.4	3.6	8.0	5.0	9.9	5.2	8.0	
その他の肉類	68,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鯨肉	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
その他の肉・加工品	69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
卵類	70	37.7	23.3	25.7	65.4	36.1	29.3	45.8	43.8	29.5	39.2	32.0	37.3	33.8	36.6	
乳類	71-75	145.9	153.1	183.4	276.1	249.9	128.1	91.2	127.0	101.7	118.8	118.3	127.5	112.7	114.8	
牛乳・乳製品	71-74	145.9	153.1	183.4	276.1	249.9	128.1	91.2	127.0	101.7	118.8	118.3	127.5	112.7	114.8	
牛乳	71	129.2	131.3	163.5	279.5	226.9	105.3	85.0	95.7	84.8	94.6	94.8	105.7	92.2	94.3	
チーズ	72	7.1	8.8	2.5	8.8	6.4	8.9	8.2	8.3	7.6	6.4	2.1	7.1	8.1	1.6	
発酵乳・乳酸菌飲料	73	57.2	72.1	57.8	24.1	12.3	37.4	48.0	56.8	58.4	60.2	72.6	56.7	58.8	60.5	
その他の乳製品	74	37.2	36.2	39.2	24.0	112.5	39.1	16.9	14.0	8.5	36.2	5.8	37.5	25.4	28.5	
その他の乳類	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
油脂類	76-80	8.4	2.4	8.4	3.6	10.9	8.9	8.9	5.8	9.5	8.0	9.7	8.7	9.7	9.3	
バター	76	3.1	0.3	1.2	1.2	4.4	2.0	4.5	1.9	2.4	3.5	3.4	3.3	3.9	2.9	
マーガリン	77	2.5	1.0	1.3	0	0	1.3	1.5	1.4	3.0	4.1	2.0	2.7	2.2	4.0	
植物性油脂	78	6.7	2.4	8.3	2.9	8.0	7.5	5.8	5.2	8.1	5.8	7.7	6.8	7.6	7.4	
動物性油脂	79	0.2	0	0	0	0	0	0.6	0	0	0	0	0.2	0	0	
その他の油脂	80	0.1	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0	0	
菓子類	81-85	46.7	41.0	76.3	50.8	55.8	29.5	59.4	47.8	28.0	35.9	48.7	43.4	31.8	44.7	
和菓子類	81	34.9	13.8	57.7	12.1	16.9	0.0	49.0	41.0	22.4	30.8	38.5	33.9	27.5	37.7	
ケーキ・パストリー類	82	20.9	0	35.0	21.1	35.4	19.6	28.4	11.5	15.7	17.4	7.3	19.8	16.8	8.9	
ビスケット類	83	8.4	9.0	7.4	13.4	11.0	9.7	6.2	12.4	10.6	2.1	4.2	8.2	8.0	3.0	
キャンディー類	84	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8	0.3	0	0.6	
その他の菓子類	85	21.1	35.8	40.5	21.9	25.5	20.0	8.5	26.0	9.6	7.2	29.9	17.8	4.5	22.5	
嗜好飲料類	86-91	400.9	54.0	186.2	314.9	474.8	408.4	519.3	417.0	293.8	432.4	233.6	409.4	376.8	325.5	
アルコール飲料	86-88	184.1	2.6	4.4	22.5	94.2	301.4	326.8	123.0	168.1	112.9	14.5	196.0	105.4	67.8	
日本酒	86	13.0	2.6	4.0	22.5	3.9	10.8	10.0	3.3	3.9	23.7	5.1	13.1	4.4	24.2	
ビール	87	168.7	0	0	0	31.3	302.0	286.1	121.7	168.6	104.8	11.7	179.7	104.9	59.9	
洋酒・その他	88	56.1	0	2.0	0	89.4	0	123.9	0.8	4.0	39.6	8.3	59.9	6.2	22.4	
その他の嗜好飲料	89-91	345.4	54.6	185.1	307.4	487.9	285.2	360.5	402.5	254.4	394.6	234.6	352.4	343.7	305.3	
茶	89	242.8	4.5	128.4	216.3	336.7	144.5	194.0	240.7	177.3	325.9	224.4	251.8	286.5	265.4	
コーヒー・ココア	90	172.7	4.5	4.4	54.3	100.3	142.8	271.5	173.7	172.2	139.9	114.5	179.3	151.8	125.9	
その他の嗜好飲料	91	179.5	56.0	151.9	182.3	289.4	253.7	218.5	219.5	84.0	143.5	86.1	184.2	128.9	111.7	
調味料・香辛料類	92-98	103.0	30.3	78.1	170.1	143.9	91.4	68.6	140.2	61.5	104.5	113.1	102.0	56.8	122.8	
調味料	92-97	103.0	30.3	78.3	170.0	143.7	91.4	68.4	140.3	61.6	104.5	113.1	102.0	56.8	122.8	
ソース	92	3.0	1.6	3.7	5.5	5.9	0.0	3.8	2.7	1.7	2.5	1.4	2.9	2.5	1.6	
しょうゆ	93	10.6	4.1	6.4	9.7	11.2	7.8	8.5	10.2	10.3	12.4	13.2	10.9	10.4	13.4	
塩	94	1.2	0.3	1.0	0.9	1.1	1.0	0.8	1.1	1.7	1.1	1.3	1.2	0.9	1.3	
マヨネーズ	95	4.5	3.8	3.7	5.2	3.8	4.5	4.3	4.8	4.1	5.6	3.2	4.6	5.6	3.8	
味噌	96	11.8	6.1	12.1	13.4	13.1	12.8	11.5	10.4	9.7	13.5	11.5	11.9	12.1	13.5	
その他の調味料	97	97.6	30.1	77.7	161.1	130.2	91.5	63.3	131.1	59.6	102.3	104.6	96.7	55.4	118.0	
香辛料・その他	98	0.7	0	0.6	0.2	0.7	0.7	1.1	0.7	1.0	0.6	0.3	0.8	0.9	0.4	

3-1 食品群別摂取量 平均値 (総数・年齢階級別 <再掲>)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-			
対象者数	637	18	46	28	30	53	84	85	106	117	72	547	118	125
総量	1,923.3	1,043.2	1,580.1	1,948.8	1,792.2	1,719.9	1,956.0	2,077.7	2,100.6	2,103.8	1,772.6	1,979.9	2,160.6	1,889.9
動物性食品	324.1	334.7	452.0	433.0	306.1	268.8	280.7	311.5	325.9	327.6	305.5	307.8	348.3	312.2
植物性食品	1,599.2	708.5	1,128.1	1,515.7	1,486.1	1,451.1	1,675.3	1,766.2	1,774.8	1,776.2	1,467.1	1,672.1	1,812.3	1,577.6
穀類	430.4	261.7	420.0	515.1	426.2	466.2	432.6	450.9	420.1	429.5	413.6	432.8	406.6	436.5
米・加工品	316.8	217.3	343.3	430.8	362.3	334.2	349.6	341.3	287.4	278.3	290.2	312.4	264.2	299.9
小麦・加工品	94.5	43.4	72.4	73.0	56.7	119.2	72.2	92.9	101.2	117.1	107.6	99.0	103.7	110.0
いも類	50.6	18.2	42.3	54.2	31.7	42.3	46.3	38.9	65.0	56.8	63.7	52.1	63.6	60.9
砂糖・甘味料類	4.6	1.7	3.7	4.3	5.0	4.0	3.0	3.9	5.7	6.3	4.7	4.8	7.0	5.1
豆類	82.1	48.9	29.7	74.0	80.4	68.1	75.5	75.8	103.7	99.9	92.3	88.0	101.8	91.7
種実類	2.6	0.7	1.1	0.8	0.2	1.7	2.9	2.5	2.4	4.3	3.6	2.9	3.0	4.2
野菜類	285.1	122.9	199.7	312.2	222.0	255.5	248.6	293.3	337.3	337.7	279.7	296.4	346.4	299.1
緑黄色野菜	80.3	38.8	54.4	86.8	53.5	46.4	77.9	79.9	82.0	107.8	97.4	83.6	102.2	99.9
その他の野菜	181.3	80.5	139.2	199.7	154.1	162.1	162.5	189.9	222.6	208.0	159.9	187.3	219.9	179.0
果実類	126.6	112.5	103.4	106.7	90.6	56.4	76.9	114.9	161.4	173.6	163.1	130.0	199.0	157.5
きのこ類	21.6	8.9	16.4	18.3	17.3	19.3	20.1	23.1	23.5	27.6	19.4	22.5	26.0	21.6
藻類	12.8	6.8	7.7	7.8	8.1	7.6	8.8	13.8	17.3	20.0	10.6	13.7	19.0	15.1
魚介類	77.1	38.1	45.7	47.7	35.2	48.6	72.6	80.1	100.1	98.7	88.9	82.4	104.2	96.1
肉類	75.8	41.5	105.4	111.2	120.5	105.5	92.3	81.9	72.9	46.2	38.4	72.8	68.0	37.5
卵類	36.9	23.3	32.9	55.3	41.7	31.5	39.5	46.0	34.8	34.1	32.4	36.9	32.1	34.6
乳類	133.4	231.4	267.5	218.2	107.4	82.0	75.7	102.7	117.3	147.9	145.0	114.9	143.0	143.4
油脂類	8.0	4.2	6.1	8.4	9.5	11.0	7.6	9.2	9.9	6.7	5.2	8.2	8.2	6.2
菓子類	25.9	18.6	51.4	26.3	23.9	13.3	22.0	24.4	23.3	27.8	28.6	24.0	28.5	27.8
嗜好飲料類	450.2	62.2	154.8	275.4	436.2	390.6	658.2	594.6	515.1	489.4	275.9	496.1	515.6	344.5
調味料・香辛料類	99.5	41.6	92.2	112.7	136.2	116.2	73.6	121.4	90.9	97.2	107.4	101.4	88.5	108.1

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 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

3-2 食品群別摂取量 平均値 (男性・年齢階級別 <再掲>)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-			
対象者数	300	7	25	15	10	27	36	49	50	45	36	252	51	57
総量	2,089.7	1,119.0	1,633.6	2,104.7	1,854.9	1,882.2	2,272.7	2,270.9	2,377.0	2,300.7	1,903.6	2,190.4	2,341.9	2,066.7
動物性食品	347.1	332.6	461.8	453.5	290.1	294.5	310.1	334.9	355.3	344.0	324.4	329.7	359.9	335.2
植物性食品	1,742.6	786.4	1,171.8	1,651.1	1,564.8	1,587.7	1,962.6	1,936.0	2,021.7	1,956.7	1,579.1	1,860.7	1,982.0	1,731.6
穀類	503.1	303.7	449.8	620.7	499.0	571.1	515.6	519.6	489.1	500.4	466.3	506.6	458.3	495.9
米・加工品	384.6	258.8	391.8	534.6	465.7	426.6	432.3	415.7	349.1	314.9	334.0	378.4	297.2	348.7
小麦・加工品	97.2	43.3	53.0	84.2	33.3	135.3	70.7	90.4	109.6	131.5	107.6	103.6	122.5	100.5
いも類	55.1	29.4	76.1	93.6	62.0	75.6	98.0	43.4	91.2	91.7	100.6	81.6	92.2	98.0
砂糖・甘味料類	4.4	2.2	4.0	3.7	5.2	3.2	3.0	3.6	5.4	6.5	4.0	4.5	7.5	4.3
豆類	83.9	35.2	25.8	67.6	72.0	52.7	84.4	83.6	105.1	97.7	102.3	92.0	110.0	90.8
種実類	2.1	1.7	0.4	0.1	0.1	1.7	2.4	3.5	2.9	2.2	1.7	2.4	2.0	2.0
野菜類	292.0	141.6	196.1	326.7	182.4	286.5	272.4	304.0	334.5	354.6	272.8	303.4	322.5	311.7
緑黄色野菜	75.6	41.7	57.5	85.8	55.1	46.2	74.4	75.3	67.8	106.7	92.0	77.8	76.6	103.6
その他の野菜	193.1	99.9	135.0	210.1	121.1	186.4	187.8	210.2	230.3	227.4	156.3	200.3	223.9	185.3
果実類	127.4	103.6	120.2	83.2	104.0	59.1	76.7	116.7	158.4	166.1	185.7	131.4	184.4	188.0
きのこ類	21.6	8.9	17.8	12.2	20.6	24.0	16.2	25.0	22.2	29.8	18.8	22.9	28.1	19.9
藻類	11.1	4.6	7.1	7.2	8.8	4.3	9.6	13.7	13.6	15.4	11.5	11.9	16.0	13.1
魚介類	86.4	32.1	48.6	58.5	52.4	60.7	88.4	85.1	112.3	104.7	103.0	93.3	125.2	108.2
肉類	89.7	47.9	115.0	130.2	143.4	124.0	119.5	100.5	80.0	51.5	38.7	85.9	72.2	36.0
卵類	39.4	26.4	38.2	54.5	43.6	35.2	40.0	52.7	36.2	30.1	35.5	38.9	30.5	33.3
乳類	130.9	225.3	259.3	209.7	50.4	73.0	61.9	95.5	125.8	157.5	146.7	110.9	131.3	157.3
油脂類	8.7	5.0	5.0	9.3	5.9	14.0	9.1	10.9	11.4	5.9	5.0	9.2	8.6	5.7
菓子類	23.1	3.6	46.0	27.1	11.7	13.0	14.1	18.4	27.2	27.3	24.6	21.2	31.0	26.5
嗜好飲料類	510.5	102.7	132.0	328.5	462.2	360.3	786.7	670.8	668.4	556.0	283.9	569.9	619.9	375.2
調味料・香辛料類	100.4	45.2	92.0	71.7	131.2	123.7	74.7	123.8	93.2	103.3	102.3	104.4	102.2	100.7

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 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

3-3 食品群別摂取量 平均値 (女性・年齢階級別 <再掲>)

1人1日当たり(g)

食品群別	総数	年齢(歳)										(再掲) 20歳以上	(再掲) 65-74歳	(再掲) 75歳以上
		1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-79歳	80歳-			
対象者数	337	11	21	11	20	26	48	36	56	72	36	295	67	68
総量	1,775.0	1,000.7	1,548.5	1,778.7	1,764.6	1,552.9	1,759.4	1,825.7	1,874.8	2,002.2	1,622.1	1,820.3	2,044.8	1,768.3
動物性食品	303.7	336.0	440.4	405.1	319.8	242.1	258.6	279.7	299.6	317.4	286.7	288.8	339.4	293.0
植物性食品	1,471.3	664.6	1,108.1	1,373.6	1,444.8	1,310.8	1,500.7	1,546.0	1,575.1	1,684.8	1,335.4	1,531.5	1,705.4	1,475.3
穀類	365.8	234.9	384.5	371.1	384.1	357.3	370.4	357.4	358.4	385.2	360.8	369.2	367.2	386.7
米・加工品	256.4	190.8	285.6	289.4	301.6	238.2	287.6	240.1	232.4	255.4	246.4	255.6	239.1	259.0
小麦・加工品	92.1	43.5	95.6	57.8	71.6	102.6	73.3	96.3	93.7	108.1	107.7	95.0	89.5	117.9
いも類	46.6	16.8	34.2	43.0	26.5	34.9	33.5	43.8	62.5	56.5	7.2	48.7	64.0	56.5
砂糖・甘味料類	4.9	1.3	3.3	5.2	5.0	4.7	3.1	4.4	6.0	6.2	5.3	5.1	6.7	5.7
豆類	80.5	57.7	34.2	82.7	82.3	58.6	68.8	65.1	102.4	101.2	82.4	84.4	95.6	92.5
種実類	3.1	0.1	2.0	1.9	0.3	1.8	3.2	1.2	2.0	5.5	5.6	3.3	3.7	6.2
野菜類	278.6	111.0	204.0	292.4	251.6	223.4	245.4	278.7	339.7	327.2	286.7	290.2	364.7	288.5
緑黄色野菜	84.2	36.9	50.7	88.1	54.6	46.5	80.6	86.2	94.7	108.6	102.9	88.5	121.6	96.8
その他の野菜	170.7	68.1	144.1	185.5	178.6	136.8	143.5	162.3	215.7	195.9	163.5	176.1	216.9	173.6
果実類	126.1	118.2	83.4	138.8	84.2	53.7	77.0	112.5	164.1	178.4	140.6	129.0	210.2	131.8
きのこ類	21.4	8.9	14.6	26.6	14.9	14.3	23.0	20.6	24.6	26.2	20.0	22.1	24.5	23.0
藻類	14.4	8.2	8.5	8.6	7.8	11.0	8.1	14.0	20.6	22.8	9.8	15.2	21.3	16.7
魚介類	68.9	41.9	42.3	33.0	26.6	36.0	60.7	73.2	89.2	95.0	74.7	73.0	88.2	86.0
肉類	63.5	37.5	93.9	85.4	116.8	86.2	71.8	56.6	66.5	43.0	38.1	61.4	64.8	38.7
卵類	34.8	21.3	26.5	56.3	38.5	27.8	39.0	37.0	33.6	36.6	29.3	35.1	33.4	35.7
乳類	135.6	235.2	277.3	229.9	136.0	91.4	86.0	112.4	109.8	141.9	143.3	118.3	151.9	131.8
油脂類	7.3	3.6	7.3	7.1	9.6	7.9	6.5	7.0	8.7	7.2	5.4	7.4	7.9	6.5
菓子類	28.4	28.1	57.9	25.1	33.9	13.6	28.0	32.7	19.8	28.1	32.5	26.5	26.5	29.0
嗜好飲料類	396.4	36.4	182.1	203.0	406.1	422.0	561.9	490.8	378.2	447.7	267.9	432.4	436.2	318.7
調味料・香辛料類	98.9	39.4	92.3	168.7	140.4	108.3	72.7	118.3	88.9	93.5	112.5	99.0	78.0	114.4

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 野菜類の内訳は、緑黄色野菜+その他の野菜+野菜ジュース+漬け物

4-1-1 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg
総量	1-98	1923.3	1802	70.0	53.1	266.5	3815.1	9.7	2350	560	255	1023	7.8	7.9	1.18
動物性食品	48-76, 79	324.1	400	36.2	27.2	11.5	545.9	1.4	585	228	54	473	2.1	3.2	0.19
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	1599.2	1402	33.8	25.9	245.0	3269.2	8.3	1765	332	201	550	5.7	4.7	0.99
穀類	1-12	430.4	757	14.7	4.3	158.7	333.7	0.8	170	43	43	184	1.0	2.4	0.42
米・加工品	1, 2	316.8	532	8.0	1.0	117.4	13.5	0.0	99	10	26	116	0.4	1.9	0.32
米	1	307.9	515	7.7	1.0	113.7	3.1	0.0	94	10	25	112	0.3	1.9	0.31
米加工品	2	8.9	17	0.3	0.0	3.8	10.4	0.0	5	0	1	4	0.0	0.1	0.01
小麦・加工品	3-9	94.5	198	5.9	3.1	35.7	312.2	0.8	65	32	13	55	0.5	0.4	0.08
小麦粉類	3	3.7	13	0.3	0.1	2.8	0.6	0.0	5	1	0	3	0.0	0.0	0.00
パン類 (菓子パンを除く)	4	25.2	68	2.3	1.2	12.0	126.3	0.3	25	8	5	21	0.2	0.2	0.03
菓子パン類	5	5.4	16	0.4	0.4	2.7	14.7	0.0	2	1	1	5	0.1	0.0	0.01
うどん、中華めん類	6	45.7	61	1.7	0.3	12.1	51.0	0.1	16	5	3	15	0.1	0.1	0.02
即席中華めん	7	5.6	24	0.5	0.9	3.3	105.2	0.3	11	15	1	7	0.1	0.0	0.01
パスタ類	8	5.1	8	0.3	0.0	1.5	8.7	0.0	1	0	1	2	0.0	0.0	0.01
その他の小麦加工品	9	3.7	8	0.3	0.1	1.4	5.7	0.0	2	1	1	2	0.0	0.0	0.00
その他の穀類・加工品	10-12	19.1	28	0.8	0.2	5.5	8.0	0.0	7	2	5	13	0.1	0.1	0.02
そば・加工品	10	13.0	17	0.6	0.1	3.3	2.0	0.0	4	1	4	10	0.1	0.1	0.01
とうもろこし・加工品	11	0.8	3	0.1	0.0	0.6	5.9	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00
その他の穀類	12	5.4	8	0.1	0.0	1.7	0.1	0.0	2	1	1	2	0.0	0.0	0.01
いも類	13-16	50.6	34	0.6	0.0	8.0	1.7	0.0	153	10	7	13	0.2	0.1	0.04
いも・加工品	13-15	47.9	28	0.6	0.0	6.7	1.6	0.0	153	9	7	13	0.2	0.1	0.04
さつまいも・加工品	13	4.0	5	0.0	0.0	1.2	0.2	0.0	17	2	1	2	0.0	0.0	0.01
じゃがいも・加工品	14	22.6	16	0.3	0.0	3.7	0.2	0.0	76	0	4	6	0.1	0.0	0.02
その他のいも・加工品	15	21.4	7	0.2	0.0	1.7	1.2	0.0	60	7	2	5	0.1	0.0	0.02
でんぷん・加工品	16	2.6	5	0.0	0.0	1.3	0.1	0.0	0	0	0	1	0.0	0.0	0.00
砂糖・甘味料類	17	4.6	17	0.0	0.0	4.4	0.1	0.0	2	0	0	0	0.0	0.0	0.00
豆類	18-23	82.1	92	7.3	5.6	3.2	15.7	0.0	184	98	40	105	1.3	0.7	0.19
大豆・加工品	18-22	81.7	91	7.2	5.5	3.1	15.4	0.0	183	98	40	104	1.3	0.7	0.19
大豆 (全粒)・加工品	18	1.1	2	0.2	0.1	0.2	0.8	0.0	8	1	1	3	0.0	0.0	0.00
豆腐	19	52.8	38	3.5	2.2	0.9	7.5	0.0	72	62	17	58	0.5	0.3	0.08
油揚げ類	20	8.1	21	1.2	1.7	0.1	4.4	0.0	7	22	8	16	0.3	0.1	0.02
納豆	21	12.7	25	2.1	1.3	1.5	0.3	0.0	84	11	13	25	0.4	0.2	0.08
その他の大豆加工品	22	7.0	4	0.2	0.2	0.4	2.6	0.0	12	2	1	3	0.1	0.0	0.01
その他の豆・加工品	23	0.4	1	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
種実類	24	2.6	13	0.4	1.1	0.7	1.8	0.0	14	7	5	9	0.1	0.1	0.02
野菜類	25-38	285.1	72	2.9	0.5	16.1	219.5	0.6	546	93	36	79	1.1	0.6	0.12
緑黄色野菜	25-29	80.3	26	1.2	0.2	5.7	11.5	0.0	219	36	14	28	0.5	0.2	0.05
トマト	25	9.3	2	0.1	0.0	0.5	2.6	0.0	22	1	1	2	0.0	0.0	0.00
にんじん	26	20.5	7	0.1	0.0	1.7	3.9	0.0	46	6	2	5	0.0	0.0	0.01
ほうれん草	27	11.1	2	0.2	0.0	0.3	1.0	0.0	39	6	3	3	0.1	0.1	0.01
ピーマン	28	5.3	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	9	1	1	1	0.0	0.0	0.00
その他の緑黄色野菜	29	34.2	14	0.7	0.1	2.9	4.0	0.0	102	24	7	16	0.3	0.1	0.02

4-1-2 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg	ビタミンA μgRE	レチノール μg	クリプトキサンチン μg	β-カロテン当量 μg	ビタミンD μg	ビタミンE mg	ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg
総量	1-98	3.14	2025	41	6	186	543	208	442	3776	8.8	6.3	262	0.86	1.15
動物性食品	48-76, 79	0.05	23	18	1	6	202	196	10	24	8.1	1.7	15	0.36	0.60
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	3.09	2002	23	6	180	341	12	432	3753	0.7	4.6	247	0.50	0.55
穀類	1-12	1.41	0	14	1	101	2	1	1	6	0.0	0.4	0	0.17	0.11
米・加工品	1, 2	1.17	0	3	0	94	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.08	0.03
米	1	1.13	0	3	0	92	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.07	0.03
米加工品	2	0.04	0	0	0	2	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
小麦・加工品	3-9	0.19	0	9	1	6	2	1	0	5	0.0	0.4	0	0.08	0.07
小麦粉類	3	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
パン類 (菓子パンを除く)	4	0.07	0	4	0	3	0	0	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01
菓子パン類	5	0.00	0	0	0	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00
うどん、中華めん類	6	0.07	0	3	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00
即席中華めん	7	0.02	0	0	0	0	1	0	0	4	0.0	0.1	0	0.04	0.05
パスタ類	8	0.00	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
その他の小麦加工品	9	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
その他の穀類・加工品	10-12	0.05	0	1	0	1	0	0	1	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00
そば・加工品	10	0.05	0	1	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00
とうもろこし・加工品	11	0.00	0	0	0	0	0	0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00
その他の穀類	12	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
いも類	13-16	0.06	0	0	1	1	0	0	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01
いも・加工品	13-15	0.06	0	0	1	1	0	0	0	1	0.0	0.1	0	0.02	0.01
さつまいも・加工品	13	0.02	0	0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00
じゃがいも・加工品	14	0.02	0	0	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.01
その他のいも・加工品	15	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00
でんぷん・加工品	16	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
砂糖・甘味料類	17	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
豆類	18-23	0.32	3	4	1	56	0	0	0	0	0.0	0.4	90	0.06	0.09
大豆・加工品	18-22	0.32	3	4	1	56	0	0	0	0	0.0	0.4	90	0.06	0.09
大豆 (全粒)・加工品	18	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
豆腐	19	0.21	2	2	1	19	0	0	0	0	0.0	0.1	7	0.04	0.02
油揚げ類	20	0.09	1	0	0	1	0	0	0	0	0.0	0.1	4	0.00	0.00
納豆	21	0.01	0	2	0	35	0	0	0	0	0.0	0.1	79	0.01	0.07
その他の大豆加工品	22	0.01	0	0	0	1	0	0	0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00
その他の豆・加工品	23	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
種実類	24	0.05	0	0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.1	0	0.01	0.00
野菜類	25-38	0.46	2	1	1	5	287	0	17	3277	0.1	1.6	128	0.10	0.09
緑黄色野菜	25-29	0.16	0	0	0	1	246	0	15	2947	0.0	1.2	78	0.04	0.05
トマト	25	0.01	0	0	0	0	5	0	0	63	0.0	0.1	0	0.01	0.00
にんじん	26	0.03	0	0	0	0	133	0	0	1595	0.0	0.1	1	0.01	0.01
ほうれん草	27	0.03	0	0	0	0	36	0	3	426	0.0	0.2	25	0.00	0.01

4-1-3 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	ナイアシン mgNE	ビタミン B ₆ mg	ビタミン B ₁₂ μg	葉酸 μg	パント テン酸 mg	ビオチン μg	ビタミン C mg	飽和脂肪 酸 g	一価不飽 和脂肪酸 g	多価不飽 和脂肪酸 g	n-3系脂 肪酸 g	n-6系脂 肪酸 g	コレステ ロール mg	食物繊維 g
総量	1-98	14.3	1.14	6.89	287	5.67	23.6	88	14.70	17.78	11.76	2.31	9.24	305	15.7
動物性食品	48-76, 79	7.3	0.43	6.45	38	2.26	5.4	5	9.57	9.45	3.26	1.20	2.03	288	0.0
植物性食品	1-47, 77, 78, 80-98	7.0	0.71	0.44	249	3.41	18.2	83	5.13	8.33	8.50	1.10	7.21	17	15.7
穀類	1-12	1.5	0.11	0.0	25	1.18	2.7	0	1.25	1.09	1.01	0.04	0.90	2	3.1
米・加工品	1, 2	0.8	0.08	0.00	10	0.83	1.7	0	0.33	0.24	0.34	0.00	0.34	0	1.1
米	1	0.8	0.08	0.00	10	0.80	1.7	0	0.32	0.23	0.33	0.00	0.32	0	1.0
米加工品	2	0.0	0.00	0.00	0	0.03	0.0	0	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.1
小麦・加工品	3-9	0.6	0.02	0.01	13	0.31	0.7	0	0.88	0.81	0.60	0.03	0.50	2	1.6
小麦粉類	3	0.0	0.00	0.00	0	0.02	0.0	0	0.01	0.01	0.03	0.00	0.03	0	0.1
パン類(菓子パンを除く)	4	0.3	0.01	0.00	9	0.13	0.4	0	0.29	0.32	0.22	0.02	0.21	0	0.6
菓子パン類	5	0.0	0.00	0.00	1	0.03	0.0	0	0.07	0.08	0.03	0.00	0.02	2	0.1
うどん、中華めん類	6	0.1	0.00	0.00	1	0.09	0.1	0	0.06	0.03	0.14	0.01	0.13	0	0.5
即席中華めん	7	0.0	0.00	0.00	1	0.02	0.0	0	0.40	0.34	0.12	0.00	0.06	1	0.1
パスタ類	8	0.0	0.00	0.00	0	0.01	0.1	0	0.01	0.00	0.02	0.00	0.02	0	0.1
その他の小麦加工品	9	0.0	0.00	0.00	1	0.01	0.0	0	0.03	0.03	0.03	0.00	0.03	0	0.1
その他の穀類・加工品	10-12	0.1	0.01	0.00	1	0.05	0.3	0	0.04	0.04	0.07	0.00	0.07	0	0.5
そば・加工品	10	0.1	0.01	0.00	1	0.04	0.3	0	0.03	0.03	0.05	0.00	0.05	0	0.2
とうもろこし・加工品	11	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0
その他の穀類	12	0.0	0.00	0.00	0	0.01	0.0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.2
いも類	13-16	0.3	0.06	0.00	8	0.17	0.5	6	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	1.0
いも・加工品	13-15	0.3	0.06	0.00	8	0.17	0.5	6	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.9
さつまいも・加工品	13	0.0	0.01	0.00	2	0.03	0.1	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1
じゃがいも・加工品	14	0.2	0.04	0.00	4	0.08	0.1	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.4
その他のいも・加工品	15	0.1	0.02	0.00	3	0.05	0.3	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5
でんぷん・加工品	16	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
豆類	18-23	0.2	0.07	0.00	26	0.51	4.2	0	0.94	1.11	2.89	0.37	2.47	0	1.3
大豆・加工品	18-22	0.2	0.07	0.00	26	0.51	4.2	0	0.94	1.11	2.89	0.37	2.47	0	1.3
大豆(全粒)・加工品	18	0.0	0.00	0.00	1	0.00	0.1	0	0.02	0.02	0.06	0.01	0.05	0	0.1
豆腐	19	0.1	0.03	0.00	6	0.01	1.7	0	0.39	0.45	1.13	0.14	0.94	0	0.2
油揚げ類	20	0.0	0.01	0.00	2	0.01	0.2	0	0.31	0.35	0.89	0.11	0.78	0	0.1
納豆	21	0.1	0.03	0.00	15	0.46	2.2	0	0.19	0.24	0.69	0.09	0.59	0	0.8
その他の大豆加工品	22	0.0	0.00	0.00	2	0.02	0.1	0	0.03	0.04	0.11	0.01	0.10	0	0.0
その他の豆・加工品	23	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
雑穀類	24	0.2	0.01	0.00	2	0.03	0.3	0	0.20	0.40	0.41	0.04	0.37	0	0.2
野菜類	25-38	1.0	0.22	0.02	115	0.60	2.1	39	0.04	0.03	0.10	0.03	0.06	0	5.6
緑黄色野菜	25-29	0.5	0.09	0.00	45	0.26	1.1	17	0.01	0.01	0.03	0.02	0.01	0	2.2
トマト	25	0.1	0.01	0.00	2	0.02	0.2	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1
にんじん	26	0.1	0.02	0.00	4	0.06	0.3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5
ほうれん草	27	0.0	0.01	0.00	9	0.01	0.2	2	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	0	0.3
ピーマン	28	0.0	0.01	0.00	1	0.01	0.1	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1
その他の緑黄色野菜	29	0.2	0.04	0.00	28	0.16	0.2	11	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0	1.1

4-2-1 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウ ム mg	食塩相当 量 g	カリウム mg	カルシウ ム mg	マグネシ ウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg
その他の野菜	30-35	181.3	39	1.5	0.3	8.6	12.2	0.0	271	48	18	43	0.5	0.3	0.07
キャベツ	30	34.3	7	0.4	0.1	1.6	1.3	0.0	46	13	4	8	0.1	0.0	0.01
きゅうり	31	6.2	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0	12	2	1	2	0.0	0.0	0.01
大根	32	41.2	7	0.2	0.0	1.7	6.1	0.0	88	10	4	6	0.1	0.1	0.01
たまねぎ	33	30.7	9	0.2	0.0	2.1	0.8	0.0	32	5	2	7	0.1	0.0	0.01
はくさい	34	22.1	2	0.1	0.0	0.5	0.8	0.0	27	7	1	5	0.0	0.0	0.00
その他の淡色野菜	35	46.8	13	0.6	0.1	2.7	3.1	0.0	67	11	6	14	0.2	0.1	0.03
野菜ジュース	36	11.9	4	0.1	0.0	0.9	9.8	0.0	24	3	1	2	0.0	0.0	0.01
漬物類	37, 38	11.6	4	0.2	0.0	0.9	186.0	0.5	32	6	3	6	0.1	0.0	0.01
漬物類	37	3.7	1	0.1	0.0	0.2	32.3	0.1	10	2	1	2	0.0	0.0	0.00
たくあん・その他の漬物	38	7.9	3	0.1	0.0	0.7	153.7	0.4	22	3	2	4	0.1	0.0	0.00
果実類	39-45	126.6	76	0.6	0.3	19.7	0.9	0.0	214	10	12	19	0.2	0.1	0.06
生果	39-43	112.1	67	0.6	0.3	17.6	0.5	0.0	198	9	11	17	0.1	0.1	0.06
いちご	39	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
柑橘類	40	17.7	8	0.1	0.0	2.1	0.2	0.0	26	3	2	3	0.0	0.0	0.01
バナナ	41	17.2	15	0.2	0.0	3.9	0.0	0.0	62	1	6	5	0.1	0.0	0.02
りんご	42	42.8	23	0.1	0.0	6.2	0.0	0.0	47	1	1	4	0.0	0.0	0.02
その他の生果	43	34.4	21	0.2	0.2	5.4	0.4	0.0	63	3	2	5	0.1	0.0	0.02
ジャム	44	1.3	3	0.0	0.0	0.7	0.1	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
果汁・果汁飲料	45	13.3	6	0.1	0.0	1.4	0.3	0.0	16	1	1	1	0.0	0.0	0.00
きのこ類	46	21.5	4	0.5	0.1	1.3	5.8	0.0	52	1	2	17	0.1	0.1	0.02
藻類	47	12.8	3	0.4	0.1	1.1	81.9	0.2	89	15	12	7	0.2	0.0	0.00
魚介類	48-60	77.1	73	14.5	5.9	2.0	289.0	0.7	206	45	23	164	0.8	0.7	0.10
生魚介類	48-55	45.8	70	8.7	3.4	0.2	48.6	0.1	136	14	14	96	0.4	0.5	0.07
あじ、いわし類	48	9.9	23	1.9	1.6	0.0	9.9	0.0	24	3	2	19	0.1	0.1	0.01
さけ、ます	49	9.8	17	2.0	0.9	0.0	4.9	0.0	34	1	3	24	0.0	0.0	0.01
たい、かれい類	50	5.6	6	1.0	0.2	0.0	4.1	0.0	17	1	1	11	0.0	0.0	0.00
まぐろ、かじき類	51	5.0	7	1.2	0.2	0.0	2.1	0.0	19	0	2	13	0.1	0.0	0.00
その他の生魚	52	5.5	9	1.0	0.5	0.0	4.2	0.0	17	3	1	10	0.1	0.0	0.00
貝類	53	3.5	2	0.3	0.0	0.1	8.7	0.0	6	1	1	5	0.1	0.2	0.01
いか、たこ類	54	3.5	3	0.6	0.0	0.0	8.6	0.0	8	1	2	6	0.0	0.0	0.01
えび、かに類	55	3.1	3	0.6	0.0	0.0	6.2	0.0	11	2	1	9	0.0	0.1	0.02
魚介加工品	56-60	31.3	3	5.8	2.4	1.8	240.4	0.6	70	31	10	69	0.4	0.2	0.03
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	16.9	33	3.9	1.7	0.2	137.0	0.3	53	21	7	51	0.2	0.2	0.02
魚介(缶詰)	57	2.7	6	0.5	0.4	0.1	11.1	0.0	6	4	1	6	0.0	0.0	0.00
魚介(佃煮)	58	0.1	0	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00

4-2-2 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg	ビタミン A μgRE	レチノール μg	クリプトキサンチン μg	β-カロテン 当量 μg	ビタミン D μg	ビタミン E mg	ビタミン K μg	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg
その他の野菜	30-35	0.27	1	0	0	3	7	0	1	82	0.0	0.3	46	0.05	0.03
キャベツ	30	0.08	0	0	0	1	1	0	0	17	0.0	0.0	25	0.01	0.01
きゅうり	31	0.00	0	0	0	0	2	0	0	20	0.0	0.0	2	0.00	0.00
大根	32	0.02	1	0	0	1	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00
たまねぎ	33	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.00
はくさい	34	0.02	0	0	0	0	2	0	0	21	0.0	0.0	14	0.00	0.00
その他の淡色野菜	35	0.11	0	0	0	1	2	0	1	23	0.0	0.2	5	0.02	0.02
野菜ジュース	36	0.00	0	0	0	0	32	0	0	222	0.1	0.1	1	0.00	0.00
漬物	37,38	0.03	0	0	0	0	2	0	1	26	0.0	0.0	4	0.01	0.00
葉類漬物	37	0.01	0	0	0	0	2	0	1	21	0.0	0.0	3	0.00	0.00
たくあん・その他の漬物	38	0.02	0	0	0	0	0	0	0	5	0.0	0.0	1	0.01	0.00
果実類	39-45	0.20	0	0	1	1	25	0	408	294	0.0	0.4	0	0.05	0.02
生果	39-43	0.20	0	0	1	1	24	0	402	286	0.0	0.3	0	0.04	0.02
いちご	39	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
柑橘類	40	0.01	0	0	0	0	15	0	294	176	0.0	0.1	0	0.02	0.01
バナナ	41	0.04	0	0	0	1	1	0	0	10	0.0	0.1	0	0.01	0.01
りんご	42	0.01	0	0	0	0	1	0	3	9	0.0	0.1	0	0.01	0.00
その他の生果	43	0.13	0	0	0	0	8	0	105	91	0.0	0.1	0	0.01	0.01
ジャム	44	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
果汁・果汁飲料	45	0.00	0	0	0	0	1	0	6	8	0.0	0.0	0	0.01	0.00
きのこ類	46	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.0	0	0.03	0.03
藻類	47	0.02	1989	0	0	1	12	0	4	130	0.0	0.0	10	0.01	0.02
魚介類	48-60	0.03	4	11	0	0	21	21	0	4	7.0	1.0	0	0.07	0.13
生魚介類	48-55	0.02	4	11	0	0	14	14	0	4	3.9	0.7	0	0.04	0.07
あじ、いわし類	48	0.00	2	3	0	0	1	1	0	0	1.1	0.1	0	0.00	0.02
さけ、ます	49	0.00	0	1	0	0	2	2	0	0	2.0	0.2	0	0.01	0.01
たい、かれい類	50	0.00	0	0	0	0	3	3	0	0	0.2	0.1	0	0.01	0.01
まぐろ、かじき類	51	0.00	1	4	0	0	1	1	0	0	0.4	0.0	0	0.00	0.01
その他の生魚	52	0.00	0	0	0	0	5	5	0	0	0.2	0.1	0	0.01	0.01
貝類	53	0.01	1	1	0	0	1	1	0	3	0.0	0.1	0	0.00	0.01
いか、たこ類	54	0.00	0	1	0	0	0	0	0	0	0.0	0.1	0	0.00	0.00
えび、かに類	55	0.00	0	0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.1	0	0.00	0.00
魚介加工品	56-60	0.01	0	0	0	0	7	7	0	0	3.1	0.3	0	0.03	0.06
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0.01	0	0	0	0	6	6	0	0	2.7	0.2	0	0.02	0.04
魚介(缶詰)	57	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0.1	0	0.00	0.01
魚介(佃煮)	58	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
魚介(練り製品)	59	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0	0.00	0.01
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
肉類	61-69	0.01	0	3	0	1	78	76	0	0	0	0	8	0	0
畜肉	61-64	0.00	0	1	0	0	2	2	0	0	0.1	0.1	2	0.20	0.07
牛肉	61	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	1	0.00	0.01
豚肉	62	0.00	0	1	0	0	1	1	0	0	0.1	0.1	1	0.15	0.04
ハム、ソーセージ類	63	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0	0	0.05	0.02
その他の畜肉	64	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00

4-2-3 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	ナイアシン mgNE	ビタミン B ₆ mg	ビタミン B ₁₂ μg	葉酸 μg	パント テン酸 μg	ビオチン μg	ビタミン C mg	飽和脂肪 酸 g	一価不飽 和脂肪酸 g	多価不飽 和脂肪酸 g	n-3系脂 肪酸 g	n-6系脂 肪酸 g	コレステ ロール mg	食物繊維 g
その他の野菜	30-35	0.4	0.11	0.0	64	0.28	1.0	19	0.03	0.02	0.07	0.02	0.05	0	3.0
キャベツ	30	0.0	0.03	0.00	20	0.05	0.4	9	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.6
きゅうり	31	0.0	0.00	0.00	2	0.02	0.1	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1
大根	32	0.1	0.02	0.00	12	0.04	0.1	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.6
たまねぎ	33	0.0	0.03	0.00	3	0.04	0.1	1	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.5
はくさい	34	0.1	0.01	0.00	7	0.04	0.0	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.2
その他の淡色野菜	35	0.1	0.03	0.00	19	0.08	0.2	2	0.01	0.02	0.05	0.01	0.04	0	1.0
野菜ジュース	36	0.1	0.01	0.02	1	0.02	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1
漬物	37,38	0.1	0.01	0.0	5	0.04	0.0	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.3
葉類漬物	37	0.0	0.01	0.00	3	0.01	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1
たくあん・その他の漬物	38	0.1	0.01	0.00	2	0.03	0.0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.2
果実類	39-45	0.3	0.11	0.0	18	0.26	1.1	30	0.03	0.09	0.03	0.01	0.03	0	1.6
生果	39-43	0.3	0.11	0.0	16	0.24	1.1	26	0.03	0.09	0.03	0.01	0.02	0	1.5
いちご	39	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
柑橘類	40	0.1	0.01	0.00	4	0.04	0.1	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1
バナナ	41	0.1	0.07	0.00	4	0.08	0.2	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.2
りんご	42	0.0	0.01	0.00	2	0.04	0.3	2	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.6
その他の生果	43	0.1	0.02	0.00	5	0.09	0.5	16	0.03	0.08	0.02	0.01	0.01	0	0.6
ジャム	44	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0.0	0.00	0.00	2	0.02	0.0	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
きのこ類	46	0.8	0.01	0.00	7	0.22	0.3	0	0.01	0.00	0.02	0.00	0.02	0	0.8
藻類	47	0.1	0.00	0.20	8	0.01	0.4	1	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0	0.8
魚介類	48-60	4.0	0.19	5.0	9	0.52	1.5	1	1.15	1.97	1.35	1.05	0.28	62	0.0
生魚介類	48-55	2.7	0.13	3.3	5	0.36	1.5	0	0.64	1.16	0.70	0.60	0.09	38	0.0
あじ、いわし類	48	0.8	0.03	1.36	1	0.08	0.6	0	0.29	0.61	0.27	0.23	0.03	6	0.0
さけ、ます	49	0.6	0.03	0.42	1	0.13	0.3	0	0.13	0.29	0.20	0.17	0.03	6	0.0
たい、かれい類	50	0.1	0.01	0.13	0	0.04	0.1	0	0.04	0.07	0.04	0.03	0.01	4	0.0
まぐろ、かじき類	51	0.7	0.04	0.29	0	0.02	0.2	0	0.05	0.04	0.05	0.05	0.01	3	0.0
その他の生魚	52	0.3	0.01	0.17	0	0.04	0.1	0	0.12	0.14	0.11	0.10	0.01	5	0.0
貝類	53	0.0	0.00	0.78	1	0.01	0.2	0	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	2	0.0
いか、たこ類	54	0.1	0.00	0.13	0	0.01	0.1	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	7	0.0
えび、かに類	55	0.1	0.00	0.07	1	0.02	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5	0.0
魚介加工品	56-60	1.3	0.06	1.7	4	0.16	0.1	0	0.51	0.81	0.65	0.45	0.19	24	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	1.0	0.05	1.38	3	0.15	0.1	0	0.37	0.61	0.40	0.36	0.04	19	0.0
魚介(缶詰)	57	0.2	0.01	0.22	0	0.01	0.0	0	0.08	0.12	0.14	0.06	0.08	2	0.0
魚介(佃煮)	58	0.0	0.00	0.01	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
魚介(練り製品)	59	0.1	0.00	0.10	1	0.01	0.0	0	0.05	0.06	0.10	0.02	0.07	2	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.02	0.02	0.01	0.00	0.01	0	0.0
肉類	61-69	3.1	0.17	0.64	9	0.58	1.5	4	3.90	4.78	1.13	0.07	1.06	52	0.0
畜肉	61-64	2.0	0.11	0.3	1	0.32	0.2	3	3.30	3.85	0.87	0.05	0.82	30	0.0
牛肉	61	0.3	0.02	0.14	0	0.05	0.0	0	0.52	0.65	0.05	0.00	0.05	5	0.0
豚肉	62	1.2	0.07	0.11	0	0.19	0.2	0	1.80	2.00	0.53	0.03	0.50	19	0.0
ハム、ソーセージ類	63	0.6	0.02	0.09	0	0.07	0.0	3	0.98	1.20	0.29	0.02	0.27	5	0.0
その他の畜肉	64	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0

4-3-1 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	食塩相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg	亜鉛 mg	銅 mg
鳥 肉	65,66	22.4	34	3.6	2.0	0.0	8.1	0.0	36	1	4	24	0.1	0.2	0.01
鶏 肉	65	22.4	34	3.6	2.0	0.0	8.1	0.0	36	1	4	24	0.1	0.2	0.01
その他の鳥肉	66	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
肉類(内臓)	67	1.8	3	0.3	0.1	0.0	0.7	0.0	2	0	0	3	0.1	0.1	0.01
その他の肉類	68,69	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
鯨 肉	68	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の肉・加工品	69	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
卵 類	70	36.9	56	4.7	3.7	0.1	48.6	0.1	48	19	4	67	0.7	0.5	0.03
乳 類	71-75	133.4	102	5.0	5.1	9.0	89.4	0.2	197	160	15	140	0.0	0.6	0.01
牛乳・乳製品	71-74	133.4	102	5.0	5.1	9.0	89.4	0.2	197	160	15	140	0.0	0.6	0.01
牛 乳	71	90.9	60	3.0	3.3	4.4	38.1	0.1	138	101	9	84	0.0	0.4	0.01
チーズ	72	2.6	9	0.6	0.7	0.0	28.6	0.1	2	16	1	19	0.0	0.1	0.00
発酵乳・乳酸菌飲料	73	32.5	22	1.1	0.4	3.3	15.7	0.0	46	35	5	28	0.0	0.1	0.00
その他の乳製品	74	7.4	12	0.2	0.7	1.3	7.1	0.0	11	8	1	9	0.0	0.0	0.00
その他の乳類	75	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
油脂類	76-80	8.0	70	0.0	7.6	0.0	8.7	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
バター	76	0.7	5	0.0	0.6	0.0	5.2	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
マーガリン	77	0.8	5	0.0	0.6	0.0	3.6	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
植物性油脂	78	6.4	59	0.0	6.4	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
動物性油脂	79	0.1	1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の油脂	80	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
菓子類	81-85	25.9	84	1.6	2.4	13.9	53.6	0.1	41	13	5	23	0.2	0.2	0.03
和菓子類	81	13.6	42	0.9	0.5	8.5	32.6	0.1	21	4	3	11	0.1	0.1	0.02
ケーキ・パストリー類	82	4.4	16	0.3	0.7	2.1	10.3	0.0	5	2	0	4	0.0	0.0	0.00
ビスケット類	83	2.3	12	0.2	0.5	1.5	6.7	0.0	3	2	0	2	0.0	0.0	0.00
キャンディー類	84	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の菓子類	85	5.5	14	0.2	0.7	1.7	3.9	0.0	13	5	1	5	0.0	0.0	0.01
嗜好飲料類	86-91	450.2	82	0.7	0.1	6.9	17.5	0.0	127	13	14	22	0.3	0.1	0.02
アルコール飲料	86-88	113.7	64	0.2	0.0	3.0	2.3	0.0	16	3	4	8	0.0	0.0	0.00
日本酒	86	11.6	13	0.0	0.0	0.6	0.2	0.0	1	0	0	1	0.0	0.0	0.00
ビール	87	69.4	26	0.1	0.0	2.0	1.3	0.0	14	3	3	7	0.0	0.0	0.00
洋酒・その他	88	32.7	25	0.0	0.0	0.4	0.8	0.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
その他の嗜好飲料	89-91	336.5	19	0.6	0.1	3.9	15.2	0.0	112	10	10	13	0.2	0.1	0.02
茶	89	125.7	2	0.2	0.0	0.2	2.9	0.0	31	4	2	2	0.2	0.0	0.01
コーヒー・ココア	90	120.9	11	0.4	0.1	2.3	5.6	0.0	77	6	8	10	0.1	0.0	0.00
その他の嗜好飲料	91	89.9	5	0.0	0.0	1.4	6.8	0.0	4	1	0	1	0.0	0.0	0.00
調味料・香辛料類	92-98	99.5	104	4.0	4.6	11.0	2533.5	6.4	173	28	25	72	1.0	0.4	0.06
調味料	92-97	99.2	103	4.0	4.6	10.8	2528.6	6.4	171	27	25	72	1.0	0.3	0.06
ソース	92	1.0	1	0.0	0.0	0.3	27.2	0.1	2	1	0	0	0.0	0.0	0.00
しょうゆ	93	11.5	8	0.9	0.0	1.2	641.5	1.6	43	3	7	18	0.2	0.1	0.00
塩	94	1.0	0	0.0	0.0	0.0	387.4	1.0	1	0	0	0	0.0	0.0	0.00
マヨネーズ	95	2.2	15	0.1	1.6	0.0	19.4	0.0	1	0	0	2	0.0	0.0	0.00
味噌	96	12.9	25	1.6	0.7	2.9	603.5	1.5	53	13	10	22	0.5	0.1	0.05
その他の調味料	97	70.6	54	1.4	2.2	6.4	849.5	2.2	71	9	7	29	0.2	0.1	0.01
香辛料・その他	98	0.3	1	0.0	0.0	0.1	4.9	0.0	2	1	0	1	0.0	0.0	0.00

4-3-2 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	マンガン mg	ヨウ素 μg	セレン μg	クロム μg	モリブデン μg	ビタミン A μgRE	レチノール μg	クリプト キサンチン μg	β-カロ テン当量 μg	ビタミン D μg	ビタミン E mg	ビタミン K μg	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg
鳥 肉	65,66	0.00	0	1	0	0	6	6	0	0	0.0	0.0	7	0.01	0.03
鶏 肉	65	0.00	0	1	0	0	6	6	0	0	0.0	0.0	7	0.01	0.03
その他の鳥肉	66	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
肉類(内臓)	67	0.00	0	1	0	1	70	68	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.02
その他の肉類	68,69	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
鯨 肉	68	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
その他の肉・加工品	69	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
卵 類	70	0.01	0	0	0	0	53	49	10	6	0.7	0.4	5	0.02	0.15
乳 類	71-75	0.00	18	3	0	6	47	46	0	12	0.3	0.1	2	0.05	0.20
牛乳・乳製品	71-74	0.00	18	3	0	5	47	46	0	12	0.3	0.1	2	0.05	0.20
牛 乳	71	0.00	14	3	0	3	33	33	0	5	0.3	0.1	2	0.04	0.14
チーズ	72	0.00	0	0	0	0	7	6	0	6	0.0	0.0	0	0.00	0.01
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.00	4	1	0	1	4	4	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.04
その他の乳製品	74	0.00	0	0	0	0	2	2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01
その他の乳類	75	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
油脂類	76-80	0.09	0	0	0	0	4	4	0	5	0.0	0.9	10	0.00	0.00
バター	76	0.09	0	0	0	0	4	4	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00
マーガリン	77	0.00	0	0	0	0	0	0	0	3	0.0	0.1	1	0.00	0.00
植物性油脂	78	0.00	0	0	0	0	0	0	0	2	0.0	0.7	9	0.00	0.00
動物性油脂	79	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
その他の油脂	80	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
菓子類	81-85	0.07	2	1	0	2	10	10	1	6	0.1	0.2	1	0.02	0.03
和菓子類	81	0.05	2	0	0	1	1	1	0	0	0.0	0.1	1	0.01	0.01
ケーキ・パストリー類	82	0.01	0	0	0	0	6	5	0	2	0.0	0.1	0	0.00	0.01
ビスケット類	83	0.01	0	0	0	0	2	2	0	2	0.0	0.1	0	0.00	0.00
キャンディー類	84	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
その他の菓子類	85	0.01	1	0	0	0	2	2	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01
嗜好飲料類	86-91	0.45	1	0	0	0	1	0	0	14	0.0	0.1	2	0.00	0.07
アルコール飲料	86-88	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01
日本酒	86	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
ビール	87	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01
洋酒・その他	88	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
その他の嗜好飲料	89-91	0.43	0	0	0	0	1	0	0	14	0.0	0.1	2	0.00	0.06
茶	89	0.39	0	0	0	0	1	0	0	14	0.0	0.1	2	0.00	0.05
コーヒー・ココア	90	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.01
その他の嗜好飲料	91	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
調味料・香辛料類	92-98	0.03	5	4	1	12	3	1	2	21	0.0	0.4	5	0.04	0.08
調味料	92-97	0.02	5	4	1	12	3	1	1	20	0.0	0.4	5	0.04	0.08
ソース	92	0.00	0	0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00
しょうゆ	93	0.00	0	1	0	5	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.01	0.02
塩	94	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00
マヨネーズ	95	0.00	0	0	0	0	1	1	0	0	0.0	0.2	3	0.00	0.00
味噌	96	0.00	0	1	0	7	0	0	0	0	0.0	0.1	1	0.00	0.02
その他の調味料	97	0.02	5	1	0	0	2	0	1	19	0.0	0.1	1	0.03	0.04
香辛料・その他	98	0.01	0	0	0	0	0	0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00

4-3-3 食品群別栄養素等摂取量 (総数)

食品群別	食品群番号	ナイアシン mgNE	ビタミン B ₅ mg	ビタミン D ₁₂ μg	葉酸 μg	パント テン酸 mg	ビオチン μg	ビタミン C mg	飽和脂肪 酸 g	一価不飽 和脂肪酸 g	多価不飽 和脂肪酸 g	n-3系脂 肪酸 g	n-6系脂 肪酸 g	コレステ ロール mg	食物繊維 g
鳥 肉	65,66	1.0	0.06	0.0	1	0.21	0.3	0	0.55	0.89	0.24	0.01	0.23	18	0.0
鶏 肉	65	1.0	0.06	0.04	1	0.21	0.3	0	0.55	0.89	0.24	0.01	0.23	18	0.0
その他の鳥肉	66	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
肉類 (内臓)	67	0.1	0.00	0.25	6	0.05	0.9	0	0.05	0.04	0.01	0.00	0.01	4	0.0
その他の肉類	68,69	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
鯨 肉	68	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
卵 類	70	0.0	0.03	0.34	13	0.50	0.1	0	1.01	1.33	0.61	0.06	0.54	156	0.0
乳 類	71-75	0.1	0.04	0.4	7	0.66	2.2	1	3.12	1.22	0.16	0.03	0.13	16	0.0
牛乳・乳製品	71-74	0.1	0.04	0.4	7	0.66	2.2	1	3.12	1.22	0.16	0.03	0.13	16	0.0
牛 乳	71	0.1	0.03	0.28	4	0.50	1.6	1	2.04	0.76	0.10	0.02	0.09	11	0.0
チーズ	72	0.0	0.00	0.08	1	0.00	0.0	0	0.42	0.18	0.02	0.00	0.01	2	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.0	0.01	0.06	2	0.13	0.6	0	0.26	0.10	0.01	0.00	0.01	2	0.0
その他の乳製品	74	0.0	0.00	0.01	0	0.03	0.1	0	0.40	0.18	0.02	0.00	0.02	2	0.0
その他の乳類	75	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
油脂類	76-80	0.0	0.00	0.0	0	0.00	0.0	0	1.27	3.31	2.50	0.38	2.12	2	0.0
バター	76	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.37	0.13	0.02	0.00	0.01	2	0.0
マーガリン	77	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.15	0.24	0.16	0.01	0.15	0	0.0
植物性油脂	78	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.73	2.90	2.32	0.37	1.96	0	0.0
動物性油脂	79	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.02	0.02	0.01	0.00	0.01	0	0.0
その他の油脂	80	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.09	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.0
菓子類	81-85	0.2	0.02	0.0	4	0.14	0.4	0	0.90	0.82	0.40	0.04	0.36	10	0.5
和菓子類	81	0.1	0.01	0.01	2	0.07	0.1	0	0.11	0.16	0.17	0.01	0.15	4	0.3
ケーキ・パストリー類	82	0.0	0.00	0.01	1	0.03	0.1	0	0.23	0.24	0.13	0.01	0.11	4	0.0
ビスケット類	83	0.0	0.00	0.00	0	0.01	0.0	0	0.22	0.19	0.04	0.00	0.04	1	0.0
キャンディー類	84	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
その他の菓子類	85	0.0	0.00	0.01	1	0.03	0.1	0	0.35	0.23	0.06	0.01	0.05	1	0.1
嗜好飲料類	86-91	1.4	0.03	0.0	21	0.11	3.0	5	0.04	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.1
アルコール飲料	86-88	0.3	0.02	0.0	3	0.06	0.2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
日本酒	86	0.0	0.01	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
ビール	87	0.3	0.02	0.02	3	0.06	0.2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
洋酒・その他	88	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
その他の嗜好飲料	89-91	1.1	0.01	0.0	17	0.05	2.8	5	0.04	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.1
茶	89	0.2	0.01	0.00	17	0.04	0.7	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
コーヒー・ココア	90	0.9	0.00	0.00	0	0.02	2.0	0	0.03	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
調味料・香辛料類	92-98	1.0	0.06	0.2	15	0.17	3.1	0	0.84	1.62	1.14	0.20	0.89	4	0.8
調味料	92-97	1.0	0.06	0.2	15	0.17	3.1	0	0.84	1.62	1.14	0.20	0.89	4	0.8
ソース	92	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.1	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
しょうゆ	93	0.1	0.02	0.01	4	0.05	1.3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
塩	94	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0
マヨネーズ	95	0.0	0.00	0.01	0	0.01	0.1	0	0.14	0.77	0.50	0.10	0.40	3	0.0
味噌	96	0.2	0.01	0.01	7	0.01	1.4	0	0.12	0.14	0.44	0.07	0.37	0	0.6
その他の調味料	97	0.7	0.02	0.14	4	0.09	0.1	0	0.57	0.71	0.20	0.02	0.12	1	0.2
香辛料・その他	98	0.0	0.00	0.00	0	0.00	0.0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0

5-1 朝食夕別にみた1日の食事構成比 (性・年齢級別)

	総数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70-79歳		80歳-		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性																							
朝食の状況																							
外食・給食	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2.0	0	0	0	0	0	0	0
調理済み食	13	4.3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	14.8	1	2.8	5	10.2	2	4.0	1	2.2	0	0	0
家庭食	251	83.9	7	100	23	92.0	12	80.0	5	55.6	17	63.0	29	80.6	39	79.6	41	82.0	42	93.3	36	100	100
その他1	16	5.4	0	0	2	8.0	0	0	0	0	2	7.4	3	8.3	4	8.2	4	8.0	1	2.2	0	0	0
その他2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
欠食	18	6.0	0	0	0	0	3	20.0	4	44.4	4	14.8	3	8.3	0	0	3	6.0	1	2.2	0	0	0
不明	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総数	299	100	7	100	25	100	15	100	9	100	27	100	36	100	49	100	50	100	45	100	36	100	100
女性																							
朝食の状況																							
外食・給食	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調理済み食	14	4.1	0	0	1	4.8	0	0	2	9.5	3	11.5	2	4.2	1	2.8	1	1.8	2	2.8	2	5.6	5.6
家庭食	239	88.5	10	90.9	19	90.5	11	100	14	66.7	20	76.9	39	81.3	30	83.3	53	94.6	69	95.8	34	94.4	94.4
その他1	13	3.8	1	9.1	1	4.8	0	0	1	4.8	2	7.7	3	6.3	3	8.3	1	1.8	1	1.4	0	0	0
その他2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
欠食	12	3.6	0	0	0	0	0	0	4	19.0	1	3.8	4	8.3	2	5.6	1	1.8	0	0	0	0	0
不明	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総数	338	100	11	100	21	100	11	100	21	100	26	100	48	100	36	100	56	100	72	100	36	100	100
総数																							
朝食の状況																							
外食・給食	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1.2	0	0	0	0	0	0	0
調理済み食	27	4.2	0	0	1	2.2	0	0	2	6.7	7	13.2	3	3.6	6	7.1	3	2.8	3	2.6	2	2.8	2.8
家庭食	550	86.3	17	94.4	42	91.3	23	88.5	19	63.3	37	69.8	68	81.0	69	81.2	94	88.7	111	94.9	70	97.2	97.2
その他1	29	4.6	1	5.6	3	6.5	0	0	1	3.3	4	7.5	6	7.1	7	8.2	5	4.7	2	1.7	0	0	0
その他2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
欠食	30	4.7	0	0	0	0	3	11.5	8	26.7	5	9.4	7	8.3	2	2.4	4	3.8	1	0.9	0	0	0
不明	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総数	637	100	18	100	46	100	26	100	30	100	53	100	84	100	85	100	106	100	117	100	72	100	100

(注) その他1：菓子、果物などのみ、その他2：錠剤などのみ、欠食：何も食べない

5-2 朝屋夕別にみた1日の食事構成比 (性・年齢階級別)

性別	食事の状況	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		70-79歳		80歳-	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	朝食の状況																						
	外食・給食	69	23.1	5	71.4	18	72.0	4	26.7	1	11.1	6	22.2	7	19.4	12	24.5	9	18.0	5	11.1	2	5.6
	調理済み食	33	11.0	1	14.3	2	8.0	1	6.7	0	0.0	6	22.2	5	13.9	3	6.1	3	16.0	4	8.9	3	8.3
	家庭食	185	61.9	1	14.3	5	20.0	10	66.7	7	77.8	14	51.9	22	61.1	32	65.3	30	60.0	36	80.0	28	77.8
	その他1	3	1.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	2.0	0	0.0	2	5.6
	その他2	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	0.0	0	0.0	0	0.0
	欠食	9	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	11.1	1	3.7	2	5.6	2	4.1	2	4.0	0	0.0	1	2.8
	不明	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	0.0	0	0.0	0	0.0
	総数	299	100	7	100	25	100	15	100	9	100	27	100	36	100	49	100	50	100	45	100	36	100
	女性	朝食の状況																					
外食・給食		70	20.7	6	54.5	17	81.0	3	27.3	6	28.6	7	26.9	10	20.8	8	22.2	6	10.7	5	6.9	2	5.6
調理済み食		36	10.7	3	27.3	0	0.0	1	9.1	1	4.8	8	30.8	1	2.1	5	13.9	6	10.7	4	5.6	7	19.4
家庭食		217	64.2	2	18.2	4	19.0	7	63.6	13	61.9	10	38.5	32	66.7	23	63.9	41	73.2	61	84.7	24	66.7
その他1		9	2.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8	2	4.2	0	0.0	2	3.6	2	2.8	2	5.6
その他2		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	0.0	0	0.0	0	0.0
欠食		6	1.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	4.8	0	0.0	3	6.3	0	0.0	1	1.8	0	0.0	1	2.8
不明		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	0.0	0	0.0	0	0.0
総数		338	100	11	100	21	100	11	100	21	100	26	100	48	100	36	100	56	100	72	100	36	100
総数		朝食の状況																					
	外食・給食	139	21.8	11	61.1	35	76.1	7	26.9	7	23.3	13	24.5	17	20.2	20	23.5	15	14.2	10	8.5	4	5.6
	調理済み食	69	10.8	4	22.2	2	4.3	2	7.7	1	3.3	14	26.4	6	7.1	8	9.4	14	13.2	8	6.8	10	13.9
	家庭食	402	63.1	3	16.7	9	19.6	17	65.4	20	66.7	24	45.3	54	64.3	55	64.7	71	67.0	97	82.9	52	72.2
	その他1	12	1.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	1.9	2	2.4	0	0.0	3	2.8	2	1.7	4	5.6
	その他2	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	0.0	0	0.0	0	0.0
	欠食	15	2.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.7	1	1.9	5	6.0	2	2.4	3	2.8	0	0.0	2	2.8
	不明	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	0.0	0	0.0	0	0.0
	総数	637	100	18	100	46	100	26	100	30	100	53	100	84	100	85	100	106	100	117	100	72	100

注) その他1:菓子,果物などのみ, その他2:錠剤などのみ, 欠食:何も食べない

5-3 朝昼夕別にみた1日の食事構成比 (性・年齢階級別)

性	夕食の状況	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		70-79歳		80歳-		
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
男性	夕食の状況	10	3.3	0	0	0	0	1	6.7	0	0	2	7.4	2	5.6	4	8.2	0	0	1	2.2	0	0	
	外食・給食	12	4.0	0	0	0	0	0	0	1	11.1	1	3.7	1	2.8	1	2.0	6	12.0	1	2.2	1	2.8	
	調理済み食	277	92.6	7	100	25	100	14	93.3	8	88.9	24	88.9	33	91.7	44	89.8	44	88.0	43	95.6	35	97.2	
	家庭食	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	その他1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	その他2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	不明	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
総数	299	100	7	100	25	100	15	100	9	100	27	100	36	100	49	100	50	100	45	100	36	100		
女性	夕食の状況	3	0.9	0	0	1	4.8	0	0	1	4.8	1	3.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	外食・給食	15	4.4	1	9.1	0	0.0	0	0	1	4.8	1	3.8	1	2.1	3	8.3	1	1.8	4	5.6	3	8.3	
	調理済み食	314	92.9	10	90.9	20	95.2	11	100.0	18	85.7	24	92.3	44	91.7	32	88.9	55	98.2	68	94.4	32	88.9	
	家庭食	3	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4.2	1	2.8	0	0	0	0	0	0	
	その他1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	その他2	3	0.9	0	0	0	0	0	0	1	4.8	0	0	1	2.1	0	0	0	0	0	0	0	1	2.8
	不明	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
総数	338	100	11	100	21	100	11	100	21	100	26	100	48	100	36	100	56	100	72	100	36	100		
総数	夕食の状況	13	2.0	0	0	1	2.2	1	3.8	1	3.3	3	5.7	2	2.4	4	4.7	0	0.0	1	0.9	0	0	
	外食・給食	27	4.2	1	5.6	0	0.0	0	0	2	6.7	2	3.8	2	2.4	4	4.7	7	6.6	5	4.3	4	5.6	
	調理済み食	591	92.8	17	94.4	45	97.8	25	96.2	26	86.7	48	90.6	77	91.7	76	89.4	99	93.4	111	94.9	67	93.1	
	家庭食	3	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2.4	1	1.2	0	0	0	0	0	0	
	その他1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	その他2	3	0.5	0	0	0	0	0	0	1	3.3	0	0	1	1.2	0	0	0	0	0	0	0	1	1.4
	不明	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
総数	637	100	18	100	46	100	26	100	30	100	53	100	84	100	85	100	106	100	117	100	72	100		

注) その他1:菓子、果物などのみ, その他2:錠剤などのみ, 欠食:何も食べない

6 野菜類の摂取量区分ごとの人数及び割合（20歳以上 性別・年齢階級別）

性別	総人数	%	20-29歳					30-39歳					40-49歳					50-59歳					60-69歳					70-79歳					80歳以上				
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%					
男性	70g未満	19	7.5	1	10.0	4	14.8	3	8.3	3	6.1	3	6.0	4	9.1	1	2.7																				
	70-140g未満	37	14.6	3	30.0	5	18.5	6	16.7	7	14.3	6	12.0	3	6.8	7	18.9																				
	140-210g未満	32	12.6	3	30.0	2	7.4	5	13.9	7	14.3	5	10.0	2	4.5	8	21.6																				
	210-280g未満	39	15.4	0	0	4	14.8	7	19.4	7	14.3	7	14.0	8	18.2	6	16.2																				
	280-350g未満	36	14.2	2	20.0	3	11.1	4	11.1	10	20.4	6	12.0	4	9.1	7	18.9																				
	350g以上	90	35.6	1	10.0	9	33.3	11	30.6	15	30.6	23	46.0	23	52.3	8	21.6																				
(再掲)食べている(1g以上)	253	100	10	100	27	100	36	100	49	100	49	100	50	100	44	100	37	100																			
総人数	253	100	10	100	27	100	36	100	49	100	49	100	50	100	44	100	37	100																			
女性	70g未満	20	6.8	3	15.0	1	3.8	5	10.6	3	8.1	1	1.8	4	5.6	3	8.3																				
	70-140g未満	39	13.3	4	20.0	9	34.6	6	12.8	4	10.8	5	8.9	9	12.5	2	5.6																				
	140-210g未満	46	15.6	0	0	5	19.2	8	17.0	8	21.6	9	16.1	8	11.1	8	22.2																				
	210-280g未満	45	15.3	4	20.0	3	11.5	8	17.0	5	13.5	11	19.6	7	9.7	7	19.4																				
	280-350g未満	48	16.3	3	15.0	3	11.5	12	25.5	5	13.5	3	5.4	17	23.6	5	13.9																				
	350g以上	96	32.7	6	30.0	5	19.2	8	17.0	12	32.4	27	48.2	27	37.5	11	30.6																				
(再掲)食べている(1g以上)	274	93.2	20	100	26	100	45	95.7	37	100	37	100	56	100	71	98.6	36	100																			
総人数	294	100	20	100	26	100	47	100	37	100	37	100	56	100	72	100	36	100																			
総数	70g未満	39	7.1	4	13.3	5	9.4	8	9.6	6	7.0	4	3.8	8	6.9	4	5.5																				
	70-140g未満	76	13.9	7	23.3	14	26.4	12	14.5	11	12.8	11	10.4	12	10.3	9	12.3																				
	140-210g未満	78	14.3	3	10.0	7	13.2	13	15.7	15	17.4	14	13.2	10	8.6	16	21.9																				
	210-280g未満	84	15.4	4	13.3	7	13.2	15	18.1	12	14.0	18	17.0	15	12.9	13	17.8																				
	280-350g未満	84	15.4	5	16.7	6	11.3	16	19.3	15	17.4	9	8.5	21	18.1	12	16.4																				
	350g以上	186	34.0	7	23.3	14	26.4	19	22.9	27	31.4	50	47.2	50	43.1	19	26.0																				
(再掲)食べている(1g以上)	544	99.5	30	100	53	100	81	97.6	86	100	86	100	106	100	115	99.1	73	100																			
総人数	547	100	30	100	53	100	83	100	86	100	86	100	106	100	116	100	73	100																			

7 果実類（ジャムを除く）の摂取区分ごとの人数及び割合（20歳以上 性・年齢階級別）

性	総数 人数	%	年齢階級(歳)					総数	%							
			20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳			70-79歳	80歳以上					
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%				
男性	90	35.6	5	50.0	18	66.7	16	44.4	20	40.8	15	30.0	10	22.7	6	16.2
50 g未満	8	3.2	1	10.0	2	7.4	1	2.8	1	2.0	0	0.0	2	4.5	1	2.7
50-100 g未満	41	16.2	1	10.0	2	7.4	8	22.2	8	16.3	9	18.0	6	13.6	7	18.9
100-150	26	10.3	0	0.0	1	3.7	4	11.1	5	10.2	6	12.0	4	9.1	6	16.2
150-200	25	9.9	2	20.0	0	0.0	3	8.3	6	12.2	4	8.0	7	15.9	3	8.1
200-250	17	6.7	0	0.0	2	7.4	0	0.0	3	6.1	7	14.0	2	4.5	3	8.1
250-300	11	4.3	0	0.0	0	0.0	3	8.3	2	4.1	1	2.0	2	4.5	3	8.1
300-350	9	3.6	0	0.0	1	3.7	0	0.0	0	0.0	1	2.0	4	9.1	3	8.1
350-400	6	2.4	0	0.0	0	0.0	1	2.8	0	0.0	3	6.0	1	2.3	1	2.7
400 g以上	20	7.9	1	10.0	1	3.7	0	0.0	4	8.2	4	8.0	6	13.6	4	10.8
(再掲)食べている(1g以上)	163	64.4	5	50.0	9	33.3	20	55.6	29	59.2	35	70.0	34	77.3	31	83.8
総数	253	100	10	100	27	100	36	100	49	100	50	100	44	100	37	100
女性	85	28.9	9	45.0	15	57.7	22	46.8	10	27.0	10	17.9	14	19.4	5	13.9
50 g未満	8	2.7	2	10.0	0	0.0	2	4.3	0	0.0	1	1.8	3	4.2	0	0.0
50-100 g未満	67	22.8	4	20.0	6	23.1	11	23.4	8	21.6	11	19.6	14	19.4	13	36.1
100-150	47	16.0	0	0.0	2	7.7	4	8.5	10	27.0	14	25.0	10	13.9	7	19.4
150-200	17	5.8	1	5.0	2	7.7	2	4.3	3	8.1	2	3.6	5	6.9	2	5.6
200-250	16	5.4	1	5.0	0	0.0	1	2.1	3	8.1	3	5.4	5	6.9	3	8.3
250-300	15	5.1	2	10.0	0	0.0	3	6.4	0	0.0	5	8.9	3	4.2	2	5.6
300-350	14	4.8	0	0.0	1	3.8	0	0.0	2	5.4	2	3.6	9	12.5	0	0.0
350-400	9	3.1	1	5.0	0	0.0	1	2.1	1	2.7	2	3.6	2	2.8	2	5.6
400 g以上	16	5.4	0	0.0	0	0.0	1	2.1	0	0.0	6	10.7	7	9.7	2	5.6
(再掲)食べている(1g以上)	209	71.1	11	55.0	11	42.3	25	53.2	27	73.0	46	82.1	58	80.6	31	86.1
総数	294	100	20	100	26	100	47	100	37	100	56	100	72	100	36	100
総数	175	32.0	14	46.7	33	62.3	38	45.8	30	34.9	25	23.6	24	20.7	11	15.1
50 g未満	16	2.9	3	10.0	2	3.8	3	3.6	1	1.2	1	0.9	5	4.3	1	1.4
50-100 g未満	108	19.7	5	16.7	8	15.1	19	22.9	16	18.6	20	18.9	20	17.2	20	27.4
100-150	73	13.3	0	0.0	3	5.7	8	9.6	15	17.4	20	18.9	14	12.1	13	17.8
150-200	42	7.7	3	10.0	2	3.8	5	6.0	9	10.5	6	5.7	12	10.3	5	6.8
200-250	33	6.0	1	3.3	2	3.8	1	1.2	6	7.0	10	9.4	7	6.0	6	8.2
250-300	26	4.8	2	6.7	0	0.0	6	7.2	2	2.3	6	5.7	5	4.3	5	6.8
300-350	23	4.2	0	0.0	2	3.8	0	0.0	2	2.3	3	2.8	13	11.2	3	4.1
350-400	15	2.7	1	3.3	0	0.0	2	2.4	1	1.2	5	4.7	3	2.6	3	4.1
400 g以上	36	6.6	1	3.3	1	1.9	1	1.2	4	4.7	10	9.4	13	11.2	6	8.2
(再掲)食べている(1g以上)	372	68.0	16	53.3	20	37.7	45	54.2	56	65.1	81	76.4	92	79.3	62	84.9
総数	547	100	30	100	53	100	83	100	86	100	106	100	116	100	73	100

8 食塩相当量の摂取量区分ごとの人数及び割合（20歳以上 性別・年齢階級別）

性別	食塩相当量区分	年齢階級(歳)													
		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70-79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	6g未満	27	10.7	3	30.0	6	16.7	2	4.1	3	6.0	6	13.6	4	10.8
	6-8g未満	32	12.6	1	10.0	6	16.7	7	14.3	5	10.0	5	11.4	4	10.8
	8-10g未満	64	25.3	4	40.0	5	13.9	15	30.6	12	24.0	13	29.5	10	27.0
	10-12g未満	43	17.0	1	10.0	7	19.4	10	20.4	12	24.0	4	9.1	6	16.2
	12-14g未満	30	11.9	0	0.0	4	11.1	4	8.2	6	12.0	6	13.6	8	21.6
	14g以上	57	22.5	1	10.0	10	37.0	8	22.4	12	24.0	10	22.7	5	13.5
総数		253	100	10	100	36	100	49	100	50	100	44	100	37	100
女性	6g未満	50	17.0	6	30.0	12	25.5	8	21.6	4	7.1	9	12.5	7	19.4
	6-8g未満	76	25.9	5	25.0	16	34.0	10	27.0	13	23.2	15	20.8	7	19.4
	8-10g未満	59	20.1	3	15.0	12	25.5	7	18.9	11	19.6	16	22.2	6	16.7
	10-12g未満	43	14.6	3	15.0	3	6.4	7	18.9	13	23.2	9	12.5	7	19.4
	12-14g未満	34	11.6	1	5.0	4	8.5	3	8.1	9	16.1	9	12.5	3	8.3
	14g以上	32	10.9	2	10.0	0	0.0	2	5.4	6	10.7	14	19.4	6	16.7
総数		294	100	20	100	47	100	37	100	56	100	72	100	36	100
総数	6g未満	77	14.1	9	30.0	18	21.7	10	11.6	7	6.6	15	12.9	11	15.1
	6-8g未満	108	19.7	6	20.0	22	26.5	17	19.8	18	17.0	20	17.2	11	15.1
	8-10g未満	123	22.5	7	23.3	17	20.5	22	25.6	23	21.7	29	25.0	16	21.9
	10-12g未満	86	15.7	4	13.3	10	12.0	17	19.8	25	23.6	13	11.2	13	17.8
	12-14g未満	64	11.7	1	3.3	8	9.6	7	8.1	15	14.2	15	12.9	11	15.1
	14g以上	89	16.3	3	10.0	8	9.6	13	15.1	18	17.0	24	20.7	11	15.1
総数		547	100	30	100	83	100	86	100	106	100	116	100	73	100

9 食品群別摂取量の年次推移 (岩手県, 1人1日当たり)

Trends in Food Intake by Food Group, 1979 to 2012 (Per capita per day, Iwate)

食品群	年次 (Year)										
	1979	1984	1989	1994	1999	2004	2009	2012	2016	(g)	
総量 Total	341.0	325.0	313.0	297.1	267.1	262.1	486.8	480.7	430.4		
穀類 Grains	米 Rice	294.0	270.0	246.0	222.7	159.7	387.9	386.3	316.8		
	小麦 Wheat						88.7	84.3	94.5		
	その他の穀類・加工品 Others	47.0	55.0	67.0	74.4	102.4	10.2	10.1	19.1		
	総量 Total	77.0	68.0	66.9	70.3	67.6	76.5	65.9	59.1		
いも類 Potatoes	さつまいも・加工品 Sweet-							7.7	4.0		
	じゃがいも・加工品 White-							30.0	22.6		
	その他のいも・加工品 Others							24.9	21.4		
砂糖・甘味料類 Sugar and Preserves	8.0	9.0	7.4	7.3	6.1	5.1	5.5	5.4	4.6		
豆類 Legumes	大豆・加工品 Soybeans and soybean Products	109.0	106.0	98.3	102.4	77.5	71.7	79.9	82.1		
	その他の豆・加工品 Others							70.3	81.7		
種実類 Seeds and Nuts	2.0	2.0	1.8	1.8	1.8	1.6	1.2	2.5	2.6		
野菜類 Vegetables	緑黄色野菜 Green, Yellow-	58.0	74.0	79.7	82.6	85.2	91.5	80.3	80.3		
	その他の野菜 Others	231.0	244.0	203.3	175.3	178.3	220.8	210.4	181.3		
果実類 Fruits		168.0	164.0	132.3	136.8	116.9	122.0	100.8	126.6		
	きのこ類 Mushrooms	13.0	13.0	13.8	14.9	17.0	17.0	18.4	21.5		
藻類 Seaweeds	3.0	5.0	7.7	7.8	7.1	11.6	12.2	12.6	12.8		
動物性食品 Food of Animal Origin	魚介類 Fish and Shellfish	274.0	305.0	333.8	338.1	299.7	301.8	301.8	323.2		
	肉類 Meat and Poultry	116.0	118.0	120.5	110.6	89.7	90.3	85.0	77.1		
	卵類 Eggs	42.0	44.0	46.9	45.1	55.9	53.7	61.5	68.3		
	乳類 Milk and Dairy Products	35.0	35.0	38.3	36.4	37.4	34.5	31.9	31.3		
	油脂類 Fats and Oils	81.0	108.0	128.1	146.0	147.9	121.8	118.2	117.2	133.4	
調味料類 Seasonings and Spices	嗜好飲料 Beverages	25.0	26.0	17.3	18.2	20.4	24.7	21.8	25.9		
	調味料・香辛料 Seasoning and Spices	137.0	114.0	174.1	132.1	161.0	513.2	498.0	549.7		
補助栄養素・特定保健用食品 Dietary Supplements and Food for Specified Health Uses											
その他 Others											

注1) 平成16年より分類が変更された。特に「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類された。「動物性食品」の「総量」には「バター」「動物性油脂」が含まれるため、内訳合計とは一致しない。また、平成13年より調理を加熱した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶葉抽出」などで算出している。「その他のいも・加工品」には、「でんぷん・加工品」が含まれ、「その他の野菜」には、「野菜ジュース」「漬けもの」が含まれる。

注2) 平成16年、21年は補助栄養素(顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品(薬類も含む))及び特定保健用食品からの摂取量の調査が追加された。

10 栄養素等摂取量の年次推移 (岩手県, 1人1日当たり)

Trends in Nutrient Intake, 1979 to 2012 (Per capita per day, Iwate)

栄養素等	単位	1979年	1984年	1989年	1994年	1999年	2004年	2009年	2012年	2016年
		1979	1984	1989	1994	1999	2004	2009	2012	2016
エネルギー	kcal	2,186	2,215	2,110	2,063	1,910	1,865	1,886	1,859	1,853
たんぱく質	総量	82.9	84.7	83.7	81.9	79.3	68.8	69.9	69.9	70
	動物性	36.9	39.7	41.1	41.1	41.1	36.7	36	35.7	36.4
脂質	総量	42.9	51.6	50.9	51.2	49.4	45.9	48.0	48.0	53.1
	動物性	18.9	25.4	25.4	25.4	25.4	23.3	23.3	24.0	27.5
炭水化物	g	350	332	314	303	284	277.7	277.7	270.5	256.5
カルシウム	mg	531	611	572	589	569	529	542	525	560
鉄	mg	14.3	12.2	12.1	11.9	11.6	7.8	7.8	7.7	7.8
食塩 (ナトリウム×2.54/1,000)	g	17.7	15.0	14.5	13.5	13.2	11.2	11.1	11.3	9.7
ビタミン	A	1511	2371	2661	2649	1295				
	B ₁	1.10	1.36	1.34	1.29	1.20	869	578	566	543
	B ₂	0.89	1.34	1.44	2.01	1.53	1.12	1.16	0.87	0.86
	C	141	135	117	115	126	1.33	1.24	1.11	1.15
穀類エネルギー比率	%									88
動物性たんぱく質比率	%	44.5	46.9			51.8		49.4	49.1	50.2

注) *1RE:レチノール当量