

第1部 栄養摂取状況調査の結果

【第1表の1】 栄養素等摂取量 平均値（全体・年齢階級別）

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	1,192		44		103		48		84		114		
エネルギー	kcal	1,901	560	1,395	398	1,961	436	2,094	654	1,819	564	1,848	566
たんぱく質	g	70.4	23.1	50.4	17.8	70.0	17.0	72.8	22.4	67.2	23.3	65.7	22.2
うち動物性	g	37.1	17.2	28.5	14.2	38.7	13.6	42.3	15.1	37.1	17.0	35.5	17.2
脂質	g	55.2	22.6	45.9	17.7	62.3	17.3	66.3	27.4	60.3	25.0	56.8	22.8
うち動物性	g	28.1	15.2	24.7	11.5	32.9	12.5	37.4	19.8	31.9	18.0	28.2	14.9
炭水化物	g	265.1	84.7	191.0	52.1	273.6	73.1	292.8	103.6	241.0	82.6	248.4	85.7
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.8	4.8	6.8	3.2	10.0	2.8	10.4	4.6	10.9	4.7	10.8	4.4
カリウム	mg	2,383	942	1,661	722	2,259	702	2,215	1,084	1,861	741	2,029	768
カルシウム	mg	543	277	496	267	683	244	502	287	428	256	448	234
__カルシウム(通常食品:再掲)	mg	536	264	496	267	683	244	502	287	427	255	443	224
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	1	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	6	47	0	0	0	2	0	0	1	8	6	46
マグネシウム	mg	254	96	167	70	232	64	223	90	213	84	221	80
リン	mg	1,012	338	782	317	1,076	285	1,035	349	918	355	924	313
鉄	mg	8.2	4.7	5.0	1.7	7.0	1.9	6.7	2.7	7.0	3.0	7.2	2.9
__鉄(通常食品:再掲)	mg	8.0	3.1	5.0	1.7	7.0	1.9	6.7	2.7	7.0	3.0	7.1	2.8
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.7
亜鉛	mg	8.1	2.7	6.0	1.9	8.4	1.9	8.6	2.5	7.9	3.0	7.8	2.7
銅	mg	1.20	0.42	0.78	0.27	1.12	0.31	1.16	0.41	1.07	0.38	1.09	0.38
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE ^{*1}	560.5	793.2	507.1	671.7	548.9	330.0	469.8	293.9	579.3	1,503.3	570.6	1,297.8
ビタミンD	μg	9.3	10.2	4.8	5.2	6.7	8.4	8.0	9.7	8.7	10.3	6.6	7.7
ビタミンE	mg ^{*2}	8.9	18.8	4.8	2.1	6.4	2.3	7.1	2.5	6.9	3.5	6.8	3.6
__ビタミンE(通常食品:再掲)	mg ^{*2}	7.3	3.4	4.8	2.2	6.4	2.3	7.1	2.5	6.9	3.5	6.7	3.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	1.6	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	305	232	147	107	227	147	219	156	241	223	258	215
ビタミンB ₁	mg	1.38	5.43	0.64	0.25	0.96	0.34	0.93	0.40	0.91	0.71	1.01	1.90
__ビタミンB ₁ (通常食品:再掲)	mg	0.85	0.37	0.63	0.25	0.87	0.31	0.90	0.39	0.86	0.45	0.83	0.37
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.44	5.26	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	1.86
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.09	0.66	0.01	0.05	0.09	0.15	0.03	0.10	0.06	0.52	0.00	0.04
ビタミンB ₂	mg	1.48	7.01	0.93	0.41	1.25	0.39	1.15	0.56	1.03	0.63	1.34	3.60
__ビタミンB ₂ (通常食品:再掲)	mg	1.16	0.47	0.93	0.40	1.25	0.39	1.14	0.56	0.99	0.47	1.01	0.42
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.06	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33	3.54
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.27	6.89	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00
ナイアシン(当量)	mgNE ^{*3}	14.7	7.5	7.9	4.0	11.5	5.2	13.3	5.8	13.2	5.7	13.4	6.1
ビタミンB ₆	mg	1.61	5.31	0.76	0.26	1.04	0.35	1.06	0.45	0.99	0.53	1.43	4.68
__ビタミンB ₆ (通常食品:再掲)	mg	1.11	0.45	0.75	0.27	1.03	0.35	1.06	0.45	0.94	0.37	1.00	0.39
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.40	5.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.44	4.66
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.09	0.64	0.00	0.03	0.01	0.08	0.00	0.00	0.05	0.44	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.6	6.8	3.5	3.4	4.9	4.8	5.3	5.7	5.8	7.8	5.8	7.1
葉酸	μg	313	159	188	90	242	78	253	121	253	194	267	178
パントテン酸	mg	5.61	1.93	4.38	1.27	6.00	1.65	5.83	2.29	4.83	1.86	5.03	1.80
ビタミンC	mg	113	126	67	44	96	125	110	157	61	38	89	154
__ビタミンC(通常食品:再掲)	mg	101	73	64	43	75	45	89	69	61	38	74	48
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	6	83	1	4	0	0	0	0	0	0	15	149
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	6	62	2	15	21	125	21	143	0	0	0	0
コレステロール	mg	306	169	264	192	317	147	379	185	316	159	304	173
食物繊維	g	16.8	7.6	9.7	4.3	14.4	4.9	13.6	6.7	13.1	6.0	13.4	6.0
うち水溶性	g	3.7	1.7	2.2	0.9	3.3	1.2	3.1	1.6	2.8	1.3	3.1	1.3
うち不溶性	g	12.4	5.7	7.1	3.2	10.7	3.7	10.2	5.1	9.6	4.5	9.8	4.3
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	26.0	7.1	29.2	5.6	28.7	5.2	28.4	6.4	29.7	7.8	27.8	7.4
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	59.0	7.9	56.4	6.0	56.9	6.1	57.6	7.0	55.5	8.8	57.8	8.5
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	51.2	12.7	55.4	12.3	54.5	10.3	57.7	10.1	53.6	11.5	51.8	12.8

*1 RE：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

*3 NE：ナイアシン当量

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

1人1日当たり

40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		20歳以上 (再掲)		70歳以上 (再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
151		179		193		155		121		997		276	
1,923	599	2,061	559	2,006	582	1,813	457	1,749	508	1,908	561	1,785	481
69.6	24.4	76.2	20.9	77.7	25.5	69.3	21.7	66.3	22.2	71.2	23.5	68.0	22.0
37.7	18.8	39.3	15.2	39.8	19.8	34.1	16.7	33.3	15.9	37.0	17.6	33.8	16.4
56.7	25.2	59.8	20.3	53.8	22.9	47.9	19.6	45.8	19.4	54.3	22.7	47.0	19.5
28.3	14.8	29.4	15.3	27.2	14.8	23.2	12.6	24.1	14.6	27.3	15.1	23.6	13.5
257.8	86.6	283.2	88.5	285.0	86.0	262.1	66.4	260.3	81.3	266.1	84.3	261.3	73.3
12.0	5.2	12.9	4.5	13.3	5.3	12.9	4.9	11.5	4.2	12.2	4.9	12.3	4.7
2,188	863	2,597	836	2,799	1,038	2,642	1,024	2,446	839	2,436	950	2,556	952
464	227	537	237	612	280	584	321	573	298	533	275	579	311
464	226	534	234	602	264	569	288	553	268	525	260	562	279
0	0	0	0	3	34	1	10	3	19	1	17	2	15
0	2	3	25	8	51	14	82	18	78	7	52	15	80
237	90	283	85	297	108	276	101	254	88	261	97	266	96
970	335	1,080	310	1,115	364	1,066	323	975	318	1,014	339	993	321
7.2	2.8	9.0	2.9	9.5	3.5	9.2	4.0	9.8	10.8	8.6	5.0	9.5	7.8
7.2	2.8	9.0	2.9	9.4	3.4	8.9	3.3	8.3	3.2	8.3	3.2	8.6	3.2
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.1	1.0	1.3	10.1	0.2	3.6	0.6	6.7
0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.2	1.6	0.3	1.7	0.1	1.0	0.3	1.6
7.8	2.5	8.8	2.7	8.7	3.0	7.8	2.3	7.8	2.7	8.2	2.7	7.8	2.5
1.14	0.43	1.34	0.42	1.34	0.45	1.27	0.39	1.23	0.43	1.23	0.43	1.25	0.41
503.4	530.9	628.4	1,101.1	546.6	303.4	562.0	375.4	594.0	511.7	568.4	846.3	576.0	440.7
8.5	9.6	9.4	9.6	12.3	11.9	11.1	11.6	10.0	10.2	9.8	10.5	10.6	11.1
7.4	3.9	9.7	11.2	11.2	24.0	12.1	38.9	9.2	18.6	9.4	20.5	10.8	31.7
7.3	3.6	8.2	3.5	7.9	3.5	7.9	3.4	7.0	2.9	7.5	3.5	7.5	3.2
0.1	1.6	1.5	10.5	3.3	24.1	4.2	39.1	2.2	18.3	1.9	20.3	3.3	31.7
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2
252	230	355	218	377	240	372	286	344	212	324	241	359	256
1.06	1.30	1.56	6.41	2.05	9.18	1.93	7.88	1.24	2.80	1.48	5.93	1.63	6.20
0.86	0.41	0.94	0.38	0.86	0.34	0.81	0.30	0.79	0.39	0.85	0.38	0.80	0.34
0.08	0.97	0.53	6.35	1.16	8.92	0.85	7.50	0.35	2.71	0.53	5.74	0.63	5.90
0.12	0.77	0.09	0.70	0.03	0.35	0.28	1.18	0.10	0.71	0.10	0.71	0.20	1.01
1.15	0.76	1.43	1.69	1.32	0.53	2.96	18.98	1.34	0.76	1.55	7.66	2.25	14.25
1.06	0.48	1.22	0.47	1.26	0.43	1.21	0.43	1.21	0.54	1.16	0.47	1.21	0.48
0.00	0.00	0.12	1.50	0.02	0.16	0.00	0.00	0.04	0.24	0.07	1.36	0.02	0.16
0.09	0.59	0.08	0.59	0.04	0.31	1.76	19.00	0.09	0.58	0.32	7.53	1.03	14.27
15.7	8.1	16.5	7.0	17.4	8.7	15.4	8.1	13.4	6.7	15.4	7.6	14.5	7.6
1.17	0.79	1.92	6.29	2.45	9.12	2.21	6.93	1.20	0.83	1.73	5.80	1.77	5.24
1.06	0.46	1.24	0.42	1.30	0.51	1.19	0.47	1.06	0.41	1.14	0.46	1.13	0.45
0.00	0.00	0.56	6.21	1.09	8.82	0.75	6.60	0.01	0.06	0.48	5.60	0.43	4.96
0.10	0.66	0.12	0.75	0.06	0.49	0.27	1.07	0.12	0.75	0.11	0.70	0.21	0.95
6.0	6.3	7.2	7.3	8.8	7.4	6.9	6.4	7.1	6.2	7.0	7.0	7.0	6.3
266	124	362	169	368	132	365	143	363	171	329	163	364	156
525	1.86	6.01	1.87	6.22	1.98	5.63	1.88	5.55	1.87	5.61	1.94	5.60	1.88
83	78	123	111	161	182	130	81	126	110	117	126	128	95
79	65	111	69	136	82	128	79	116	87	106	76	123	83
0	0	3	29	24	160	0	0	6	60	8	91	3	40
4	46	9	88	1	15	3	19	4	24	3	44	3	21
322	196	332	153	291	178	278	145	281	153	303	168	279	148
14.9	7.2	19.0	7.1	20.5	8.1	19.1	7.8	18.4	7.5	17.5	7.8	18.8	7.7
3.5	1.6	4.2	1.6	4.5	1.8	4.1	1.7	4.0	1.8	3.9	1.7	4.1	1.8
11.0	5.4	14.1	5.4	15.0	5.6	14.0	5.8	13.9	6.0	12.9	5.8	14.0	5.9
26.4	7.6	26.3	6.4	24.0	6.4	23.5	6.6	23.2	6.7	25.5	7.2	23.4	6.7
59.0	8.7	58.6	7.6	60.5	7.3	61.2	7.6	61.6	8.0	59.5	8.2	61.4	7.8
52.3	13.3	50.6	12.3	49.8	13.0	47.1	13.3	48.6	12.4	50.3	12.9	47.8	12.9

【第1表の2】 栄養素等摂取量 平均値（男・年齢階級別）

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	557		22		47		21		46		54		
エネルギー	kcal	2,130	595	1,372	425	2,100	456	2,481	728	2,066	521	2,126	602
たんぱく質	g	76.3	24.4	50.7	20.3	71.1	14.1	82.4	24.9	73.1	22.1	72.8	23.7
うち動物性	g	39.9	18.1	28.0	16.8	37.4	11.8	46.3	16.0	40.2	15.8	39.9	17.9
脂質	g	59.2	24.0	45.1	19.5	65.8	19.1	74.2	34.4	65.6	23.6	61.4	25.0
うち動物性	g	30.8	16.4	24.4	12.7	35.0	13.6	43.3	24.4	36.4	18.2	31.3	14.4
炭水化物	g	296.3	92.7	187.1	53.6	298.1	80.1	361.0	109.6	281.9	80.0	286.2	93.2
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	12.6	5.3	6.3	2.9	10.4	3.2	11.7	6.0	11.6	5.0	12.0	4.9
カリウム	mg	2,470	999	1,624	819	2,204	653	2,457	1,298	2,031	733	2,121	863
カルシウム	mg	554	283	475	269	664	239	548	315	462	239	450	240
__カルシウム(通常食品:再掲)	mg	549	272	475	269	664	239	548	315	462	239	441	224
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	44	0	0	0	2	0	0	0	0	9	63
マグネシウム	mg	269	104	166	82	231	59	249	102	228	81	234	89
リン	mg	1,083	353	778	370	1,079	251	1,166	378	1,007	327	1,000	335
鉄	mg	8.7	5.5	5.0	1.8	7.2	1.9	7.4	2.8	7.3	2.6	7.6	3.4
__鉄(通常食品:再掲)	mg	8.4	3.4	5.0	1.8	7.2	1.9	7.4	2.8	7.3	2.6	7.5	3.1
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.2	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0
亜鉛	mg	8.9	2.9	6.1	2.1	9.0	1.9	9.8	2.9	8.9	2.9	8.8	2.9
銅	mg	1.31	0.45	0.80	0.33	1.17	0.30	1.34	0.43	1.18	0.35	1.18	0.40
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	533.3	662.3	397.8	239.0	558.2	353.9	524.0	320.9	443.4	312.0	665.5	1,839.5
ビタミンD	μg	9.8	10.7	4.6	6.0	5.7	6.2	9.3	9.2	9.6	11.6	6.6	7.4
ビタミンE	mg	7.9	6.9	4.6	2.3	6.3	2.4	7.7	2.5	6.7	2.8	7.0	3.8
__ビタミンE(通常食品:再掲)	mg	7.4	3.4	4.6	2.4	6.3	2.4	7.7	2.5	6.7	2.8	7.0	3.8
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	0.5	6.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	308	239	153	124	215	150	239	155	236	168	239	203
ビタミンB ₁	mg	1.42	5.11	0.66	0.30	0.99	0.34	1.04	0.50	0.94	0.37	0.91	0.40
__ビタミンB ₁ (通常食品:再掲)	mg	0.92	0.38	0.64	0.30	0.89	0.30	1.02	0.50	0.94	0.37	0.91	0.40
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.40	4.94	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.10	0.70	0.01	0.04	0.10	0.17	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₂	mg	1.32	1.13	0.90	0.47	1.23	0.39	1.30	0.69	1.01	0.35	1.07	0.48
__ビタミンB ₂ (通常食品:再掲)	mg	1.21	0.50	0.90	0.47	1.23	0.39	1.30	0.69	1.01	0.35	1.07	0.48
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.04	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.08	0.56	0.01	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ナイアシン(当量)	mgNE	16.1	8.0	8.0	4.3	11.5	4.7	15.2	6.0	14.3	5.8	15.1	6.3
ビタミンB ₆	mg	1.66	4.70	0.74	0.28	1.05	0.32	1.17	0.52	1.03	0.36	1.10	0.44
__ビタミンB ₆ (通常食品:再掲)	mg	1.20	0.49	0.73	0.28	1.02	0.31	1.17	0.52	1.03	0.36	1.10	0.44
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.35	4.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.10	0.69	0.01	0.04	0.03	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	7.2	7.0	3.0	2.9	4.5	3.8	6.7	6.8	5.2	4.4	7.0	8.8
葉酸	μg	322	165	173	76	234	79	284	140	250	114	286	235
パントテン酸	mg	6.00	2.03	4.22	1.41	5.98	1.62	6.77	2.62	5.34	1.64	5.46	1.95
ビタミンC	mg	110	112	61	37	110	177	153	221	68	41	71	44
__ビタミンC(通常食品:再掲)	mg	99	71	55	35	64	41	105	81	68	41	71	44
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	56	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	7	71	5	21	46	182	48	213	0	0	0	0
コレステロール	mg	324	178	262	218	319	145	429	200	324	150	333	168
食物繊維	g	17.3	8.0	9.6	4.4	14.6	5.4	15.7	8.0	14.0	6.1	13.6	6.8
うち水溶性	g	3.8	1.8	2.3	0.9	3.4	1.3	3.5	2.0	3.0	1.4	3.1	1.6
うち不溶性	g	12.7	5.9	7.0	3.4	10.9	4.1	11.9	6.1	10.3	4.3	9.9	4.9
脂肪エネルギー比率	%	25.0	6.7	29.2	6.5	28.3	5.6	26.1	6.3	28.4	6.5	26.0	7.0
炭水化物エネルギー比率	%	60.6	7.7	56.3	6.8	58.0	6.7	60.4	7.0	57.5	7.7	60.3	8.1
動物性たんぱく質比率	%	51.1	12.3	53.8	13.0	52.0	10.6	55.9	9.3	54.0	10.2	53.2	12.1

1人1日当たり

40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		20歳以上（再掲）		70歳以上（再掲）	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
74		83		95		74		41		467		115	
2,207	563	2,298	582	2,276	622	1,961	427	1,951	595	2,152	579	1,957	494
76.6	25.0	81.9	20.3	85.2	28.9	74.5	21.2	71.2	24.9	77.7	24.6	73.3	22.7
41.4	20.3	42.9	13.9	43.6	22.5	36.6	16.5	34.0	17.3	40.4	18.5	35.7	16.8
61.4	23.6	62.6	21.4	59.1	26.1	49.9	19.0	48.1	18.6	58.6	23.5	49.3	18.9
30.9	14.7	32.9	16.5	29.9	16.9	24.6	12.3	25.2	15.7	30.1	16.0	24.8	13.6
294.3	90.2	312.9	97.4	321.0	93.7	278.3	65.1	294.2	98.6	298.3	90.4	284.0	79.1
13.0	5.8	13.6	4.7	14.4	5.7	13.7	5.3	12.4	4.1	13.2	5.3	13.2	4.9
2,295	950	2,712	885	2,886	1,128	2,742	983	2,555	893	2,537	997	2,675	956
468	235	543	244	619	295	603	283	648	380	547	283	619	322
468	235	543	244	612	283	594	269	622	328	540	270	604	292
0	0	0	0	0	0	1	10	0	0	0	4	1	8
0	2	0	0	7	49	8	55	26	99	6	48	14	74
256	96	301	90	318	120	293	96	277	109	279	104	287	101
1,047	330	1,158	308	1,205	408	1,073	314	1,058	371	1,094	353	1,068	335
7.9	3.0	9.2	2.8	10.1	3.9	9.5	3.6	12.0	16.2	9.1	5.9	10.4	10.1
7.9	3.0	9.2	2.8	10.0	3.8	9.4	3.3	9.1	4.0	8.8	3.4	9.3	3.6
0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.4	15.4	0.2	4.6	0.9	9.3
0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.1	0.8	0.5	2.6	0.1	1.0	0.3	1.7
8.7	2.5	9.6	2.8	9.7	3.4	8.4	2.2	8.5	3.0	9.0	2.9	8.4	2.5
1.27	0.44	1.45	0.43	1.48	0.50	1.35	0.40	1.38	0.52	1.35	0.46	1.36	0.44
492.1	372.4	549.0	438.8	533.5	308.4	562.8	326.4	497.4	255.3	537.6	708.8	539.5	304.6
9.1	10.2	10.6	9.6	12.6	12.6	12.6	13.1	9.7	9.6	10.4	11.1	11.6	12.1
7.8	3.6	8.3	4.4	9.2	12.1	9.7	9.6	7.6	4.4	8.3	7.4	9.0	8.2
7.8	3.6	8.0	3.4	8.0	3.6	8.3	3.4	7.0	2.4	7.7	3.4	7.8	3.1
0.0	0.0	0.3	2.6	1.2	11.9	1.5	8.8	0.6	3.7	0.6	6.6	1.2	7.4
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
264	263	343	220	393	258	393	279	363	225	328	248	382	262
1.12	0.92	1.23	1.10	1.62	6.70	2.98	11.26	1.42	3.28	1.52	5.57	2.43	9.27
0.95	0.39	1.03	0.40	0.91	0.36	0.86	0.29	0.90	0.45	0.93	0.38	0.87	0.35
0.00	0.00	0.06	0.55	0.69	6.74	1.78	10.78	0.52	3.28	0.48	5.39	1.33	8.88
0.17	0.88	0.14	0.88	0.01	0.05	0.35	1.39	0.00	0.00	0.11	0.76	0.22	1.13
1.25	0.85	1.64	2.35	1.36	0.47	1.54	1.10	1.39	0.72	1.35	1.21	1.48	0.98
1.12	0.48	1.26	0.48	1.32	0.45	1.27	0.43	1.39	0.72	1.22	0.49	1.31	0.55
0.00	0.00	0.24	2.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.92	0.00	0.00
0.13	0.67	0.14	0.76	0.04	0.23	0.27	1.07	0.00	0.00	0.09	0.61	0.17	0.86
17.7	8.7	18.0	6.5	19.1	9.8	17.1	8.4	13.6	6.1	16.9	8.0	15.8	7.9
1.31	0.90	1.73	2.03	2.19	6.76	3.14	9.88	1.11	0.42	1.78	5.12	2.42	7.99
1.17	0.51	1.36	0.46	1.41	0.56	1.27	0.44	1.11	0.42	1.24	0.49	1.21	0.44
0.00	0.00	0.18	1.64	0.69	6.74	1.58	9.48	0.00	0.00	0.42	4.93	1.01	7.64
0.14	0.74	0.19	1.00	0.08	0.57	0.30	1.17	0.00	0.00	0.12	0.75	0.19	0.95
6.7	6.3	7.6	7.0	10.3	8.2	7.6	6.8	7.1	6.5	7.7	7.3	7.4	6.7
283	126	359	150	381	150	383	146	404	202	340	168	390	168
5.68	1.87	6.38	1.85	6.70	2.22	6.09	1.95	6.07	2.09	6.05	2.02	6.08	2.00
79	62	114	86	154	156	128	67	123	79	110	97	126	72
79	62	105	65	132	88	126	68	123	79	104	72	125	72
0	0	4	38	19	130	0	0	0	0	5	61	0	0
0	0	5	32	3	21	2	14	0	0	2	18	1	11
352	212	350	149	316	195	285	146	281	167	323	175	284	154
15.6	8.1	19.6	7.0	20.7	8.9	19.6	7.4	19.8	7.4	18.0	8.1	19.7	7.4
3.6	1.7	4.3	1.6	4.5	2.0	4.3	1.8	4.2	1.8	4.0	1.8	4.3	1.8
11.4	5.9	14.5	5.4	15.2	6.2	14.4	5.5	15.0	5.9	13.2	5.9	14.6	5.6
25.0	7.0	24.7	6.5	22.9	6.1	22.7	6.3	22.2	5.6	24.4	6.7	22.5	6.1
61.1	8.3	60.6	7.9	62.1	7.0	62.0	7.4	63.2	6.6	61.1	7.7	62.4	7.1
52.3	13.5	52.0	10.4	49.7	13.0	47.3	13.0	46.4	11.8	50.7	12.5	47.0	12.6

【第1表の3】 栄養素等摂取量 平均値（女・年齢階級別）

栄養素等別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	635		22		56		27		38		60		
エネルギー	kcal	1,701	440	1,418	367	1,844	381	1,793	375	1,521	460	1,598	388
たんぱく質	g	65.3	20.5	50.1	14.9	69.1	19.0	65.3	16.8	60.1	22.7	59.4	18.5
うち動物性	g	34.6	15.9	28.9	11.0	39.8	14.9	39.1	13.5	33.4	17.6	31.4	15.4
脂質	g	51.6	20.6	46.7	15.6	59.3	14.9	60.2	18.0	53.9	25.2	52.6	19.8
うち動物性	g	25.7	13.7	25.0	10.2	31.2	11.2	32.8	13.5	26.6	16.3	25.4	14.7
炭水化物	g	237.7	65.8	195.0	50.3	253.1	59.3	239.7	57.5	191.5	53.5	214.4	60.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.0	4.3	7.2	3.4	9.7	2.4	9.4	2.8	10.0	4.0	9.7	3.6
カリウム	mg	2,307	882	1,698	608	2,305	737	2,026	835	1,655	697	1,947	660
カルシウム	mg	534	271	516	263	699	247	466	258	388	270	447	228
__カルシウム(通常食品:再掲)	mg	526	257	516	263	699	247	466	258	386	266	444	224
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	7	50	0	0	0	2	0	0	2	11	3	22
マグネシウム	mg	240	86	168	56	233	68	203	73	195	83	209	69
リン	mg	950	311	787	254	1,074	310	934	286	810	358	855	274
鉄	mg	7.8	3.8	5.1	1.6	6.8	1.9	6.1	2.3	6.8	3.5	6.9	2.4
__鉄(通常食品:再掲)	mg	7.6	2.9	5.1	1.6	6.8	1.9	6.1	2.3	6.7	3.5	6.8	2.4
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.1	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3
亜鉛	mg	7.4	2.3	5.9	1.6	8.0	1.9	7.8	1.6	6.8	2.8	6.9	2.1
銅	mg	1.11	0.37	0.77	0.18	1.08	0.32	1.01	0.34	0.95	0.37	1.01	0.33
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	584.4	891.6	616.4	906.3	541.1	308.2	427.6	263.6	743.9	2,197.3	485.3	373.1
ビタミンD	μg	8.8	9.8	5.0	4.3	7.6	9.7	7.0	9.9	7.5	8.4	6.6	7.9
ビタミンE	mg	9.7	24.9	5.0	1.9	6.4	2.3	6.7	2.4	7.2	4.1	6.7	3.5
__ビタミンE(通常食品:再掲)	mg	7.2	3.4	5.0	1.9	6.4	2.2	6.7	2.4	7.2	4.1	6.4	2.9
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg	2.5	24.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	1.7
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	303	226	142	88	237	143	204	154	248	275	275	224
ビタミンB ₁	mg	1.35	5.70	0.63	0.18	0.93	0.34	0.84	0.27	0.88	0.97	1.09	2.58
__ビタミンB ₁ (通常食品:再掲)	mg	0.79	0.35	0.62	0.18	0.85	0.31	0.80	0.23	0.76	0.52	0.75	0.32
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.47	5.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.33	2.56
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.09	0.61	0.01	0.06	0.09	0.14	0.04	0.11	0.13	0.77	0.01	0.05
ビタミンB ₂	mg	1.63	9.54	0.96	0.32	1.28	0.40	1.02	0.39	1.06	0.85	1.58	4.92
__ビタミンB ₂ (通常食品:再掲)	mg	1.11	0.44	0.96	0.32	1.27	0.40	1.02	0.39	0.96	0.58	0.95	0.34
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.08	1.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63	4.86
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.44	9.42	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.59	0.00	0.00
ナイアシン(当量)	mgNE	13.4	6.8	7.7	3.6	11.5	5.5	11.8	5.2	11.8	5.2	12.0	5.4
ビタミンB ₆	mg	1.57	5.80	0.77	0.25	1.04	0.38	0.98	0.36	0.94	0.68	1.74	6.43
__ビタミンB ₆ (通常食品:再掲)	mg	1.04	0.41	0.77	0.25	1.04	0.38	0.98	0.36	0.83	0.35	0.91	0.32
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.44	5.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	6.40
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.09	0.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.11	0.65	0.00	0.00
ビタミンB ₁₂	μg	6.2	6.5	3.9	3.9	5.3	5.5	4.2	4.4	6.5	10.4	4.7	4.9
葉酸	μg	306	152	203	99	248	77	229	98	256	260	250	99
パントテン酸	mg	5.26	1.76	4.54	1.09	6.01	1.67	5.11	1.66	4.21	1.92	4.64	1.56
ビタミンC	mg	116	136	73	49	84	47	76	56	52	32	105	207
__ビタミンC(通常食品:再掲)	mg	103	76	73	49	84	47	76	56	52	32	77	50
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	9	101	0	0	0	0	0	0	0	0	28	205
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	4	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コレステロール	mg	291	159	266	160	315	148	340	163	306	169	279	173
食物繊維	g	16.4	7.3	9.9	4.2	14.3	4.5	12.0	4.8	12.0	5.7	13.3	5.1
うち水溶性	g	3.6	1.6	2.2	1.0	3.3	1.2	2.8	1.1	2.6	1.2	3.1	1.1
うち不溶性	g	12.1	5.4	7.2	2.9	10.5	3.3	8.9	3.7	8.8	4.5	9.7	3.7
脂肪エネルギー比率	%	27.0	7.2	29.3	4.6	29.0	4.9	30.1	5.9	31.3	8.8	29.5	7.4
炭水化物エネルギー比率	%	57.7	7.9	56.6	5.1	56.0	5.5	55.4	6.1	53.1	9.4	55.6	8.2
動物性たんぱく質比率	%	51.2	13.1	57.1	11.2	56.6	9.5	59.0	10.5	53.1	12.7	50.6	13.3

1人1日当たり

40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		20歳以上 (再掲)		70歳以上 (再掲)	
平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
77		96		98		81		80		530		161	
1,651	499	1,856	446	1,744	391	1,678	441	1,646	420	1,693	445	1,662	431
62.9	21.9	71.2	20.1	70.3	19.0	64.5	21.1	63.9	20.2	65.6	20.8	64.2	20.6
34.1	16.5	36.2	15.6	36.2	15.9	31.9	16.6	33.0	15.1	34.0	16.1	32.5	15.9
52.1	25.8	57.3	18.8	48.7	17.8	46.1	19.9	44.6	19.7	50.6	21.1	45.4	19.8
25.7	14.5	26.5	13.6	24.7	11.9	22.0	12.8	23.5	14.0	24.8	13.8	22.7	13.4
222.6	66.1	257.6	70.7	250.2	60.1	247.3	64.1	242.9	64.3	237.7	66.7	245.1	64.2
10.9	4.5	12.3	4.1	12.2	4.6	12.3	4.5	11.0	4.2	11.4	4.4	11.6	4.4
2,086	755	2,497	778	2,715	935	2,551	1,052	2,390	804	2,347	896	2,471	941
460	218	531	230	606	264	567	351	535	236	521	268	551	300
460	217	526	224	592	243	547	303	517	222	511	250	532	266
0	0	0	1	6	48	1	10	4	23	2	23	3	18
0	2	5	35	8	53	19	101	13	64	8	55	16	84
218	79	267	78	277	89	261	102	242	71	245	87	252	89
897	323	1,012	295	1,029	290	945	319	933	278	944	310	939	300
6.6	2.4	8.7	2.9	9.0	3.0	8.9	4.4	8.7	6.3	8.1	3.9	8.8	5.4
6.6	2.4	8.7	2.9	8.8	2.8	8.4	3.1	7.9	2.6	7.9	2.9	8.1	2.9
0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	1.3	0.7	5.6	0.1	2.2	0.4	4.0
0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.4	2.0	0.1	0.9	0.1	0.9	0.3	1.6
7.0	2.1	8.1	2.4	7.7	2.1	7.4	2.2	7.4	2.5	7.4	2.3	7.4	2.3
1.02	0.36	1.24	0.39	1.20	0.33	1.19	0.37	1.15	0.35	1.13	0.37	1.17	0.36
514.4	647.4	697.0	1,443.6	559.4	297.9	561.2	415.2	643.5	596.1	595.6	950.4	602.1	514.8
8.0	9.0	8.4	9.5	12.0	11.2	9.7	9.9	10.2	10.6	9.2	9.9	9.9	10.2
7.0	4.0	10.9	14.6	13.2	31.4	14.2	53.0	10.0	22.6	10.4	27.2	12.1	40.9
6.8	3.5	8.3	3.7	7.8	3.4	7.5	3.5	6.9	3.1	7.4	3.5	7.2	3.3
0.3	2.3	2.5	14.1	5.4	31.6	6.7	53.3	3.0	22.4	3.0	27.1	4.8	41.0
0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	0.2
241	192	365	215	362	220	352	290	334	205	321	235	343	251
1.01	1.57	1.85	8.68	2.48	11.04	0.97	0.96	1.14	2.51	1.45	6.23	1.06	1.90
0.78	0.41	0.86	0.35	0.82	0.31	0.76	0.30	0.73	0.34	0.79	0.36	0.75	0.32
0.16	1.36	0.94	8.64	1.61	10.59	0.00	0.00	0.27	2.36	0.57	6.04	0.13	1.67
0.08	0.66	0.05	0.49	0.05	0.49	0.21	0.94	0.15	0.87	0.09	0.67	0.18	0.91
1.07	0.64	1.25	0.67	1.28	0.58	4.27	26.16	1.31	0.78	1.72	10.44	2.80	18.62
1.01	0.48	1.19	0.45	1.20	0.41	1.15	0.43	1.12	0.39	1.10	0.45	1.13	0.41
0.00	0.00	0.02	0.21	0.04	0.23	0.00	0.00	0.06	0.29	0.09	1.66	0.03	0.21
0.06	0.50	0.04	0.38	0.04	0.37	3.12	26.19	0.14	0.70	0.53	10.31	1.64	18.65
13.7	6.9	15.1	7.2	15.7	7.1	13.9	7.6	13.3	6.9	14.0	7.0	13.6	7.3
1.03	0.63	2.09	8.37	2.70	10.92	1.36	1.08	1.24	0.98	1.69	6.34	1.30	1.03
0.96	0.38	1.14	0.36	1.20	0.43	1.11	0.49	1.04	0.41	1.05	0.42	1.07	0.46
0.00	0.00	0.90	8.33	1.46	10.43	0.00	0.00	0.01	0.08	0.53	6.14	0.01	0.06
0.07	0.56	0.06	0.43	0.04	0.41	0.25	0.97	0.19	0.92	0.10	0.65	0.22	0.94
5.4	6.1	6.9	7.6	7.4	6.2	6.3	5.9	7.2	6.0	6.4	6.7	6.7	6.0
251	119	365	184	356	111	349	138	343	149	320	158	346	144
4.83	1.74	5.70	1.83	5.75	1.58	5.22	1.72	5.29	1.68	5.22	1.78	5.25	1.70
87	91	131	129	169	204	133	91	128	123	123	146	130	108
79	69	116	72	140	77	129	88	113	91	108	79	121	90
0	0	2	18	29	185	0	0	9	74	10	110	5	52
7	65	13	116	0	0	4	22	6	30	5	57	5	26
292	174	317	154	267	157	272	144	280	146	287	159	276	145
14.3	6.3	18.5	7.1	20.3	7.1	18.6	8.1	17.7	7.5	17.1	7.4	18.2	7.8
3.3	1.5	4.1	1.7	4.4	1.6	4.0	1.7	3.8	1.8	3.8	1.6	3.9	1.7
10.5	4.9	13.7	5.4	14.9	4.8	13.6	6.1	13.3	6.0	12.6	5.6	13.5	6.1
27.7	8.0	27.6	6.0	25.0	6.6	24.2	6.8	23.7	7.2	26.5	7.5	24.0	7.0
57.0	8.6	56.9	6.8	58.9	7.3	60.5	7.7	60.8	8.5	58.0	8.2	60.6	8.1
52.3	13.2	49.5	13.6	49.9	13.0	46.9	13.6	49.8	12.5	50.0	13.3	48.4	13.1

【第2表】 栄養素等摂取量 平均値（地域別）

1人1日当たり

栄養素等別	村山		最上		置賜		庄内		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	436		182		270		304		
エネルギー	kcal	1,933	570	1,964	615	1,853	518	1,862	541
たんぱく質	g	72.0	23.5	70.8	24.7	69.2	21.3	69.0	22.8
うち動物性	g	38.5	17.6	37.7	17.2	35.6	16.0	36.0	17.4
脂質	g	56.2	23.0	54.9	24.1	50.9	20.4	57.7	22.4
うち動物性	g	29.9	15.2	29.2	16.3	24.8	14.3	27.7	14.7
炭水化物	g	269.3	89.2	280.2	91.5	264.6	79.7	250.4	75.6
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.9	4.8	10.3	4.4	11.3	3.5	13.0	5.8
カリウム	mg	2,523	1,016	2,331	958	2,345	806	2,248	907
カルシウム	mg	575	305	518	250	548	249	508	266
カルシウム(通常食品:再掲)	mg	561	282	515	246	545	245	506	260
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	0	0	0	6	1	13	2	28
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	14	73	3	20	2	28	0	0
マグネシウム	mg	266	103	246	98	251	80	242	95
リン	mg	1043	350	1004	353	1005	306	979	334
鉄	mg	8.4	3.9	7.8	3.3	8.8	7.4	7.7	3.1
鉄(通常食品:再掲)	mg	8.2	3.2	7.8	3.3	8.2	3.0	7.6	3.0
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.1	0.0	0.0	0.6	6.8	0.1	0.7
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.2	1.4	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0
亜鉛	mg	8.3	2.8	8.4	2.9	8.1	2.6	7.7	2.4
銅	mg	1.22	0.43	1.27	0.49	1.21	0.36	1.13	0.41
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE ^{*1}	554	401	451	315	688	1,471	521	481
ビタミンD	μg	8.9	10.3	11.1	13.0	7.5	6.9	10.2	10.5
ビタミンE	mg ^{*2}	8.9	10.4	7.2	3.4	11.6	36.3	7.4	6.6
ビタミンE(通常食品:再掲)	mg ^{*2}	7.5	3.5	7.2	3.4	7.3	3.4	7.0	3.1
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	1.4	9.9	0.0	0.0	4.3	36.4	0.3	5.7
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1
ビタミンK	μg	327	246	282	204	347	243	251	205
ビタミンB ₁	mg	1.31	3.35	1.23	2.33	1.84	9.50	1.17	3.98
ビタミンB ₁ (通常食品:再掲)	mg	0.90	0.42	0.83	0.39	0.80	0.31	0.84	0.33
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.30	3.24	0.23	2.22	0.96	9.15	0.30	3.95
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.12	0.74	0.17	0.75	0.08	0.58	0.03	0.50
ビタミンB ₂	mg	1.89	11.36	1.22	0.69	1.24	0.65	1.28	2.54
ビタミンB ₂ (通常食品:再掲)	mg	1.23	0.53	1.11	0.42	1.17	0.46	1.06	0.39
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.16	0.00	0.03	0.01	0.08	0.20	2.46
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.64	11.36	0.11	0.57	0.06	0.46	0.03	0.39
ナイアシン(当量)	mgNE ^{*3}	14.9	7.4	15.0	7.6	14.2	7.2	14.5	7.8
ビタミンB ₆	mg	1.52	3.13	1.23	0.77	2.10	9.02	1.54	4.87
ビタミンB ₆ (通常食品:再掲)	mg	1.15	0.45	1.11	0.50	1.11	0.42	1.07	0.45
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.23	2.97	0.00	0.00	0.91	8.68	0.43	4.81
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.13	0.77	0.11	0.63	0.08	0.58	0.03	0.44
ビタミンB ₁₂	μg	6.3	6.6	7.1	6.4	7.0	7.9	6.5	6.1
葉酸	μg	328	151	314	163	333	186	275	130
パントテン酸	mg	5.79	1.97	5.68	1.95	5.58	1.88	5.32	1.86
ビタミンC	mg	132	171	95	61	101	78	107	106
ビタミンC(通常食品:再掲)	mg	107	76	94	61	98	65	99	83
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	11	121	0	2	2	37	7	68
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	14	100	1	9	1	14	1	8
コレステロール	mg	319	180	303	167	298	161	297	158
食物繊維	g	17.8	8.1	16.3	7.7	16.9	6.9	15.4	7.2
うち水溶性	g	4.0	1.7	3.6	1.8	3.7	1.6	3.4	1.6
うち不溶性	g	13.0	5.8	12.1	5.7	12.7	5.3	11.4	5.5
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	26.1	7.4	25.1	6.7	24.6	6.4	27.8	7.0
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	58.9	8.1	60.4	7.7	60.4	7.4	57.3	7.9
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	51.8	12.7	52.1	12.4	50.2	12.2	50.5	13.3

*1 RE: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

*3 NE:ナイアシン当量

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

【第3表】 栄養素等摂取量 平均値（人口規模別）

1人1日当たり

栄養素等別	15万以上の市		5～15万未満の市		5万未満の市		町・村		
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
調査人数	150		387		307		348		
エネルギー	kcal	1,839	532	1,856	563	1,947	545	1,941	577
たんぱく質	g	68.1	19.7	69.6	24.7	73.0	24.1	70.1	21.5
うち動物性	g	36.8	16.6	36.4	18.9	39.1	16.8	36.2	15.5
脂質	g	53.6	22.0	56.9	23.0	58.5	23.7	51.1	20.5
うち動物性	g	29.2	14.7	27.4	15.0	30.9	16.0	25.9	14.5
炭水化物	g	252.7	86.5	251.1	77.7	265.4	80.2	285.8	91.1
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.6	4.9	12.5	5.6	11.4	4.3	11.4	4.2
カリウム	mg	2,356	1,004	2,331	983	2,502	922	2,349	876
カルシウム	mg	508	267	525	273	600	311	528	244
カルシウム(通常食品:再掲)	mg	502	253	522	268	589	287	521	236
カルシウム(強化食品:再掲)	mg	0	0	2	25	1	10	1	8
カルシウム(補助食品:再掲)	mg	6	57	1	13	11	67	7	46
マグネシウム	mg	254	100	249	100	264	97	249	87
リン	mg	981	306	992	349	1063	358	1003	315
鉄	mg	7.5	2.9	7.9	3.2	8.6	4.1	8.7	6.7
鉄(通常食品:再掲)	mg	7.5	2.7	7.8	3.1	8.4	3.3	8.1	3.1
鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.7	0.0	0.0	0.4	6.0
鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.6	0.0	0.0	0.2	1.5	0.1	0.6
亜鉛	mg	7.9	2.2	7.8	2.6	8.4	2.7	8.4	2.8
銅	mg	1.18	0.38	1.15	0.42	1.25	0.44	1.24	0.42
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE ^{*1}	501	318	540	505	527	314	639	1,316
ビタミンD	μg	9.2	9.5	10.1	10.6	8.1	9.1	9.3	10.9
ビタミンE	mg ^{*2}	7.6	4.8	7.9	8.5	10.3	22.2	9.2	26.1
ビタミンE(通常食品:再掲)	mg ^{*2}	7.0	3.3	7.2	3.4	7.3	3.1	7.5	3.5
ビタミンE(強化食品:再掲)	mg ^{*2}	0.5	3.4	0.7	7.7	3.0	22.1	1.7	26.0
ビタミンE(補助食品:再掲)	mg ^{*2}	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.2
ビタミンK	μg	299	220	276	244	334	226	314	227
ビタミンB ₁	mg	0.92	0.65	1.42	6.39	1.51	5.85	1.42	5.01
ビタミンB ₁ (通常食品:再掲)	mg	0.84	0.38	0.85	0.35	0.91	0.44	0.80	0.31
ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.52	6.18	0.56	5.61	0.43	4.92
ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.07	0.56	0.05	0.56	0.05	0.40	0.18	0.91
ビタミンB ₂	mg	1.14	0.59	1.30	2.29	2.06	13.51	1.32	0.83
ビタミンB ₂ (通常食品:再掲)	mg	1.10	0.39	1.11	0.45	1.26	0.54	1.15	0.44
ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.16	2.18	0.01	0.07	0.02	0.18
ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.04	0.45	0.04	0.43	0.80	13.52	0.15	0.74
ナイアシン(当量)	mgNE ^{*3}	14.5	6.6	14.7	8.0	14.9	7.3	14.5	7.4
ビタミンB ₆	mg	1.11	0.74	1.78	6.87	1.68	5.16	1.56	4.52
ビタミンB ₆ (通常食品:再掲)	mg	1.04	0.36	1.10	0.49	1.18	0.46	1.10	0.43
ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.00	0.00	0.63	6.63	0.47	4.95	0.26	4.40
ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.07	0.62	0.05	0.49	0.04	0.34	0.19	0.91
ビタミンB ₁₂	μg	6.7	7.2	6.5	6.1	5.8	5.5	7.4	8.1
葉酸	μg	292	117	291	139	332	162	332	185
パントテン酸	mg	5.27	1.55	5.43	1.96	5.83	1.95	5.74	1.98
ビタミンC	mg	103	120	111	112	120	169	112	93
ビタミンC(通常食品:再掲)	mg	83	56	101	79	101	63	108	81
ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	0	0	6	60	15	143	2	36
ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	20	114	4	59	4	58	3	22
コレステロール	mg	322	199	297	161	311	171	306	160
食物繊維	g	16.0	8.0	16.0	7.4	17.6	7.5	17.3	7.7
うち水溶性	g	3.5	1.6	3.6	1.7	4.0	1.8	3.8	1.6
うち不溶性	g	11.3	5.0	11.8	5.6	12.9	5.6	13.0	5.9
脂肪エネルギー比率 ^{*4}	%	26.4	7.5	27.3	6.9	26.9	7.3	23.7	6.3
炭水化物エネルギー比率 ^{*4}	%	59.0	8.3	57.4	7.9	58.1	8.1	61.7	7.0
動物性たんぱく質比率 ^{*4}	%	52.9	13.3	50.2	13.6	52.4	11.7	50.4	12.2

*1 RE：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

*3 NE：ナイアシン当量

*4 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである

【第4表の1】 食品群別摂取量 平均値（全体・年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	1192		44		103		48		84		114	
総量	1943.1	659.6	1221.7	366.9	1759.2	437.8	1845.5	705.1	1622.0	526.4	1861.5	689.2
動物性食品	315.7	171.1	347.6	155.0	478.5	195.0	422.4	196.7	282.2	165.6	266.6	143.5
植物性食品	1627.4	616.5	874.0	309.4	1280.7	382.2	1423.1	589.5	1339.8	465.0	1594.9	642.5
穀類	454.4	177.1	289.2	101.3	452.7	142.0	514.0	156.2	469.8	197.4	460.1	201.0
米・加工品	355.9	183.3	222.9	88.3	361.0	154.9	411.4	161.4	369.8	205.5	361.5	213.3
小麦・加工品	88.7	107.0	63.9	64.8	83.1	90.1	96.7	118.2	91.0	108.3	91.5	106.2
その他の穀類・加工品	9.8	46.8	2.4	11.6	8.5	50.9	5.9	39.1	8.9	44.0	7.0	38.2
いも類	60.9	71.5	36.2	43.5	74.1	54.2	62.4	72.8	55.5	67.9	56.4	51.5
砂糖・甘味料類	6.0	8.2	3.4	4.4	3.2	4.3	6.3	6.7	4.8	5.9	3.7	5.3
豆類	64.2	67.7	38.7	42.1	55.3	49.9	46.1	59.1	52.6	70.6	51.0	67.0
種実類	1.8	5.6	0.5	1.2	0.8	1.5	0.5	1.7	1.5	6.2	0.6	1.7
野菜類	306.8	164.3	167.9	112.6	259.9	121.8	257.9	148.4	254.0	154.6	274.3	156.2
緑黄色野菜	98.7	85.2	54.6	44.9	78.0	60.1	80.4	59.8	82.4	85.9	85.6	82.1
その他の野菜	190.3	128.8	103.9	78.9	170.5	87.2	167.5	118.0	158.9	118.9	170.4	121.6
野菜ジュース	4.3	32.1	6.2	26.1	7.3	46.1	7.1	34.2	6.8	36.7	8.6	45.9
漬け物	13.5	28.3	3.3	9.3	4.0	11.5	2.9	7.2	5.9	12.4	9.6	17.7
果実類	120.1	144.6	107.0	89.8	115.6	142.0	141.7	198.2	48.1	96.9	70.7	98.2
きのこ類	23.3	35.0	13.5	19.0	15.9	22.5	16.4	21.8	22.3	30.2	17.4	23.4
藻類	13.1	23.4	9.8	13.7	6.8	11.0	6.0	12.0	17.8	39.0	8.8	14.3
魚介類	77.9	70.8	33.0	38.4	52.2	51.2	67.8	58.8	67.2	69.7	60.3	60.4
肉類	81.5	67.6	62.5	42.4	84.0	52.9	107.0	68.3	112.4	84.9	98.5	68.3
卵類	33.9	31.8	26.0	26.1	37.0	29.7	49.3	38.2	34.1	31.6	33.7	32.2
乳類	121.4	149.7	225.5	145.6	303.8	169.2	195.9	182.4	67.3	135.9	73.1	111.2
油脂類	9.6	8.2	7.2	7.9	10.3	7.5	14.8	9.5	11.1	8.4	11.2	9.0
菓子類	23.1	41.9	34.0	55.4	25.5	40.8	18.3	30.1	17.1	51.7	14.4	34.5
嗜好飲料類	448.4	434.4	102.7	135.4	175.8	239.5	255.2	273.4	303.7	295.3	530.3	534.1
調味料・香辛料類	85.3	65.7	40.4	27.4	69.9	41.5	85.7	87.7	79.2	65.5	91.4	70.7
特定保健用食品及び栄養調整食品	11.3	41.5	24.1	49.4	16.4	38.8	0.0	0.0	3.5	23.6	5.5	20.3

食品群別	40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		20歳以上（再掲）		70歳以上（再掲）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	151		179		193		155		121		997		276	
総量	1932.4	668.5	2169.4	673.8	2188.6	606.2	2019.6	548.6	1889.4	744.2	1998.6	663.7	1962.5	645.0
動物性食品	290.2	157.6	293.2	131.8	311.2	155.6	286.0	165.5	302.7	172.2	292.3	155.8	293.3	168.6
植物性食品	1642.2	621.9	1876.2	629.3	1877.4	553.7	1733.6	488.3	1586.7	674.1	1706.4	610.5	1669.2	581.7
穀類	475.0	185.7	486.1	189.8	473.8	179.1	420.3	137.0	416.2	157.0	459.0	180.0	418.5	146.1
米・加工品	367.4	188.9	379.4	205.2	365.4	182.0	323.5	148.9	340.2	162.7	358.6	187.5	330.8	155.3
小麦・加工品	102.0	114.8	97.2	121.0	87.3	111.7	91.9	103.4	63.9	84.4	90.0	109.4	79.6	96.5
その他の穀類・加工品	5.6	32.2	9.5	40.8	21.1	70.1	4.9	29.1	12.2	55.2	10.4	47.6	8.1	42.7
いも類	64.5	78.4	58.9	77.7	65.3	74.4	65.2	78.1	52.5	74.7	60.6	73.7	59.6	76.9
砂糖・甘味料類	4.9	5.1	7.8	11.3	7.2	9.3	7.4	9.0	7.7	8.9	6.4	8.6	7.5	9.0
豆類	51.7	60.1	71.1	81.9	82.5	69.5	78.7	67.5	65.7	59.9	67.1	70.1	73.0	64.6
種実類	1.6	5.5	1.5	3.3	2.2	6.4	3.4	8.5	2.8	7.7	2.0	6.1	3.2	8.2
野菜類	283.7	146.6	361.0	185.0	337.3	163.4	340.1	157.0	341.7	164.0	320.2	166.6	340.8	160.1
緑黄色野菜	93.3	88.3	105.7	81.6	110.5	87.4	122.6	100.6	109.9	85.5	103.7	88.7	117.1	94.5
その他の野菜	173.1	112.1	237.2	158.0	206.7	127.2	199.7	118.8	202.4	142.4	197.3	132.9	200.9	129.7
野菜ジュース	3.8	25.0	1.7	16.0	0.2	1.2	3.2	24.1	6.5	52.0	3.7	30.4	4.6	38.9
漬け物	13.5	23.2	16.4	26.0	19.9	37.4	14.6	26.8	22.8	46.2	15.5	30.3	18.2	36.8
果実類	65.7	110.8	126.7	142.6	173.3	158.2	163.5	142.0	134.3	162.8	120.1	143.6	150.7	152.1
きのこ類	20.0	28.1	29.8	43.4	30.2	40.6	24.8	40.6	23.7	37.1	24.8	36.9	24.3	39.1
藻類	9.8	18.8	16.7	26.0	15.5	26.8	17.3	26.5	12.6	16.7	14.2	24.9	15.3	22.8
魚介類	79.8	79.0	87.9	69.0	107.1	78.7	81.2	71.5	76.0	62.5	83.0	72.8	78.9	67.8
肉類	89.5	57.7	92.5	73.4	69.7	67.5	58.9	53.7	60.7	68.6	80.9	69.4	59.7	60.7
卵類	33.4	34.0	37.3	31.5	30.0	30.5	31.9	30.1	32.8	31.8	33.2	31.7	32.3	30.8
乳類	86.3	120.3	74.9	108.8	103.6	120.6	113.6	139.0	132.7	152.6	94.4	128.0	122.0	145.4
油脂類	11.6	9.4	10.6	8.2	8.1	8.0	7.4	6.0	5.9	5.8	9.3	8.1	6.8	5.9
菓子類	13.9	28.6	27.2	40.9	23.9	35.4	20.6	32.5	38.6	63.6	22.6	41.7	28.5	49.5
嗜好飲料類	542.4	473.7	573.8	441.3	555.8	406.0	480.7	357.2	390.4	500.4	501.1	444.7	441.1	428.3
調味料・香辛料類	93.2	81.3	95.8	70.5	94.9	67.8	83.4	47.5	75.0	51.6	88.9	66.7	79.7	49.5
特定保健用食品及び栄養調整食品	5.5	24.8	9.7	34.5	8.1	29.9	21.1	73.3	20.1	51.9	10.8	42.1	20.7	64.8

【第4表の2】 食品群別摂取量 平均値（男・年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	557		22		47		21		46		54	
総量	2145.5	727.6	1189.2	366.1	1867.0	479.4	2270.7	721.0	1839.6	512.1	2121.7	796.9
動物性食品	330.5	175.2	318.4	149.3	465.2	198.8	490.8	221.7	321.0	173.4	283.4	136.6
植物性食品	1815.0	683.6	870.8	303.8	1401.8	425.2	1779.9	594.9	1518.6	469.2	1838.3	747.9
穀類	532.8	196.3	287.2	110.3	505.6	157.0	638.3	130.5	564.5	199.4	549.8	226.4
米・加工品	423.5	208.3	202.5	87.6	393.7	178.3	488.0	189.7	472.5	203.1	443.0	230.0
小麦・加工品	96.0	117.1	84.0	74.4	97.6	109.5	137.3	150.3	79.0	102.4	98.1	119.3
その他の穀類・加工品	13.3	55.6	0.7	3.1	14.3	69.2	13.0	58.3	13.0	54.9	8.8	45.3
いも類	63.2	74.4	30.5	33.5	76.3	56.9	58.6	92.4	65.1	81.0	60.1	55.1
砂糖・甘味料類	6.1	8.7	4.7	5.6	3.2	4.9	6.9	7.6	5.1	5.7	3.3	5.6
豆類	68.1	70.7	43.8	50.4	56.6	48.5	42.9	53.5	62.5	79.8	53.5	72.9
種実類	1.9	6.1	0.6	1.3	0.8	1.7	0.6	2.0	0.7	2.9	0.3	0.9
野菜類	312.4	174.0	161.3	103.7	262.5	127.4	279.8	152.9	265.4	142.7	279.3	167.4
緑黄色野菜	95.5	82.4	56.3	46.5	75.6	58.6	79.6	52.6	79.1	64.1	76.1	68.7
その他の野菜	198.2	139.1	97.7	71.8	172.8	93.1	180.5	119.1	171.8	120.3	188.4	131.4
野菜ジュース	3.7	27.6	5.7	26.0	11.8	61.4	16.2	50.3	7.0	33.7	3.7	27.0
漬け物	15.0	31.5	1.6	4.6	2.2	9.6	3.6	6.9	7.6	15.2	11.1	18.2
果実類	114.2	144.9	111.4	73.6	99.2	120.6	176.2	229.2	61.4	110.4	72.1	101.6
きのこ類	24.7	36.0	13.3	18.2	18.3	27.5	19.1	21.6	28.6	33.9	17.0	23.0
藻類	13.0	24.9	7.5	9.1	5.3	9.3	6.5	15.5	20.2	45.5	8.0	11.9
魚介類	82.3	76.2	25.0	36.1	41.2	35.3	73.8	61.6	62.9	70.2	67.4	65.3
肉類	92.7	73.0	66.0	49.5	93.6	48.1	119.3	84.5	130.8	91.3	116.9	66.5
卵類	35.4	32.9	23.6	18.9	36.7	27.4	54.6	41.3	36.2	34.5	36.2	32.2
乳類	119.1	156.0	202.6	144.6	291.6	174.8	240.4	215.8	89.7	165.3	62.5	90.9
油脂類	10.6	8.9	7.4	6.2	11.0	9.0	14.1	10.3	13.1	9.3	12.4	8.1
菓子類	22.2	44.2	34.7	44.6	35.4	50.6	25.4	38.7	14.6	54.6	14.2	37.5
嗜好飲料類	541.6	512.9	105.3	111.8	244.7	270.6	410.0	307.8	332.4	315.7	658.3	663.0
調味料・香辛料類	94.8	77.3	40.1	34.2	72.4	40.8	104.1	120.4	82.1	69.4	103.9	78.3
特定保健用食品及び栄養調整食品	10.2	34.0	24.3	53.2	12.6	34.1	0.0	0.0	4.2	28.3	6.6	23.2

食品群別	40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		20歳以上（再掲）		70歳以上（再掲）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	74		83		95		74		41		467		115	
総量	2197.7	679.6	2368.5	759.9	2395.3	664.5	2145.7	539.2	2163.7	982.9	2213.0	722.9	2152.1	729.1
動物性食品	296.8	149.4	311.0	134.4	335.8	168.8	296.9	161.7	321.4	210.0	310.3	161.2	305.7	180.8
植物性食品	1900.9	639.9	2057.5	722.0	2059.5	608.1	1848.8	505.2	1842.3	876.1	1902.7	672.3	1846.5	661.7
穀類	564.7	190.2	565.3	218.8	568.1	179.0	471.7	149.7	488.9	187.1	542.4	196.5	477.8	164.2
米・加工品	445.7	210.8	459.8	235.1	446.2	200.0	367.4	160.9	398.1	198.1	434.0	209.5	378.4	175.7
小麦・加工品	113.1	124.6	94.0	125.4	96.3	119.1	96.9	114.2	67.0	93.3	94.6	117.5	86.2	108.2
その他の穀類・加工品	5.9	32.7	11.6	44.2	25.6	77.5	7.4	35.0	23.8	77.1	13.8	55.2	13.3	54.5
いも類	67.6	79.8	67.1	90.9	63.8	71.7	67.2	76.4	45.6	57.6	63.6	76.0	59.5	71.0
砂糖・甘味料類	5.3	5.5	8.6	14.5	6.6	7.8	6.7	8.0	8.4	10.2	6.4	9.1	7.3	8.9
豆類	53.8	65.0	72.8	82.1	85.3	72.4	91.9	68.2	66.1	55.9	71.5	73.4	82.7	65.3
種実類	1.4	4.0	1.7	3.2	2.1	6.9	4.0	10.0	4.6	11.1	2.1	6.6	4.2	10.4
野菜類	290.4	159.6	380.0	207.2	337.2	177.3	344.0	158.3	352.4	173.5	326.0	177.1	347.0	163.9
緑黄色野菜	98.4	94.3	102.9	89.5	101.2	80.9	128.0	98.8	98.9	74.5	100.0	85.9	117.6	92.0
その他の野菜	173.6	123.0	255.4	176.8	212.3	137.3	201.9	118.3	222.3	168.2	206.3	143.9	209.2	138.5
野菜ジュース	2.9	21.0	3.5	23.3	0.2	1.2	0.3	1.9	0.0	0.0	2.3	19.2	0.2	1.5
漬け物	15.6	24.2	18.1	28.0	23.5	43.7	13.8	30.6	31.1	54.5	17.4	33.6	20.0	41.6
果実類	58.5	113.0	111.9	130.9	163.9	176.3	157.8	147.5	127.2	140.8	113.1	144.1	146.9	145.9
きのこ類	18.5	28.7	32.2	43.9	27.5	42.5	30.0	38.3	27.1	41.0	26.2	37.7	28.9	39.3
藻類	10.1	22.5	16.6	27.7	14.4	25.1	18.2	25.6	12.0	16.0	14.3	26.6	16.0	22.8
魚介類	91.0	90.5	96.6	69.2	119.0	88.1	87.2	74.7	67.9	52.7	89.6	78.7	80.3	68.3
肉類	101.9	60.7	103.4	78.8	78.4	80.0	64.4	52.4	63.7	65.0	92.7	74.9	64.2	57.2
卵類	37.8	38.3	39.6	32.4	32.4	32.7	31.0	29.1	30.8	29.8	35.0	33.1	30.9	29.3
乳類	64.9	107.2	70.7	121.1	105.3	130.7	114.0	132.4	158.3	186.3	92.3	134.8	129.8	155.3
油脂類	13.5	10.3	11.3	8.7	9.8	9.2	7.2	5.8	6.9	5.9	10.6	8.8	7.1	5.9
菓子類	13.9	31.6	21.3	35.2	21.7	35.2	14.6	27.3	50.1	81.2	20.2	43.4	27.3	55.8
嗜好飲料類	688.3	536.7	652.8	519.8	644.9	464.4	529.4	384.0	557.9	736.9	598.0	528.9	539.5	537.3
調味料・香辛料類	109.9	93.0	105.3	82.9	108.1	83.9	88.3	47.6	80.1	62.2	99.2	77.6	85.4	53.4
特定保健用食品及び栄養調整食品	6.1	22.2	11.5	37.6	6.6	25.8	18.3	44.6	15.6	44.5	9.8	33.4	17.3	44.6

【第4表の3】 食品群別摂取量 平均値（女・年齢階級別）

1人1日当たり（g）

食品群別	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	635		22		56		27		38		60	
総量	1765.5	533.7	1254.1	364.8	1668.7	376.5	1514.8	479.1	1358.7	410.5	1627.3	463.9
動物性食品	302.6	166.3	376.8	155.0	489.6	191.1	369.2	155.2	235.2	142.1	251.5	147.8
植物性食品	1462.9	495.7	877.3	314.9	1179.0	307.0	1145.6	408.1	1123.5	355.0	1375.8	423.8
穀類	385.6	122.3	291.3	91.4	408.2	110.0	417.3	93.4	355.0	118.2	379.4	129.7
米・加工品	296.6	132.2	243.2	84.2	333.6	125.8	351.8	101.1	245.5	123.5	288.3	165.8
小麦・加工品	82.3	96.8	43.9	45.6	70.9	67.4	65.2	70.5	105.5	113.3	85.6	92.5
その他の穀類・加工品	6.7	37.2	4.1	16.0	3.7	26.5	0.3	1.8	4.0	24.3	5.5	30.3
いも類	59.0	68.8	42.0	50.9	72.3	51.8	65.3	52.4	44.0	44.9	53.1	47.8
砂糖・甘味料類	6.0	7.7	2.1	2.1	3.1	3.7	5.9	5.9	4.5	6.0	4.1	4.9
豆類	60.7	64.8	33.7	31.0	54.2	51.0	48.7	63.0	40.6	55.3	48.8	61.0
実類	1.7	5.2	0.5	1.2	0.7	1.3	0.4	1.4	2.5	8.6	0.9	2.1
野菜類	301.9	155.1	174.4	120.6	257.6	116.8	240.8	142.6	240.3	166.9	269.7	145.3
緑黄色野菜	101.5	87.4	52.8	43.2	80.1	61.2	81.0	64.8	86.5	106.3	94.1	91.7
その他の野菜	183.4	118.6	110.1	85.0	168.5	81.8	157.4	116.1	143.3	115.2	154.3	109.6
野菜ジュース	4.8	35.5	6.6	26.2	3.6	26.5	0.0	0.0	6.6	40.0	13.0	57.5
漬け物	12.2	25.2	4.9	12.1	5.5	12.7	2.4	7.4	3.9	7.4	8.3	17.2
果実類	125.3	144.1	102.6	103.3	129.4	156.5	114.8	165.2	32.0	74.5	69.4	95.0
きのこ類	22.0	34.0	13.7	19.9	13.9	16.8	14.2	21.6	14.7	22.8	17.8	23.8
藻類	13.2	22.0	12.0	16.8	8.1	12.0	5.7	8.3	14.9	29.2	9.6	16.1
魚介類	74.0	65.4	40.9	39.0	61.4	60.0	63.1	56.1	72.3	68.8	54.0	54.9
肉類	71.7	60.8	58.9	33.4	76.0	55.3	97.5	50.4	90.3	70.4	81.8	65.6
卵類	32.6	30.8	28.5	31.5	37.3	31.5	45.3	35.1	31.4	27.6	31.6	32.1
乳類	123.4	143.9	248.4	143.0	314.0	163.7	161.3	142.0	40.2	80.1	82.6	126.0
油脂類	8.6	7.5	7.0	9.2	9.7	5.9	15.4	8.8	8.7	6.2	10.0	9.6
菓子類	23.8	39.8	33.2	64.4	17.2	27.7	12.9	19.4	20.1	47.7	14.6	31.6
嗜好飲料類	366.6	330.5	100.2	155.4	118.0	191.6	134.8	161.5	268.9	264.4	415.1	344.2
調味料・香辛料類	77.0	52.0	40.7	18.4	67.9	42.0	71.3	44.1	75.7	60.2	80.2	60.8
特定保健用食品及び栄養調整食品	12.3	47.0	23.9	45.2	19.6	42.1	0.0	0.0	2.6	16.0	4.5	17.3

食品群別	40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		20歳以上（再掲）		70歳以上（再掲）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	77		96		98		81		80		530		161	
総量	1677.5	547.8	1997.2	532.2	1988.2	462.7	1904.3	531.5	1748.9	533.2	1809.8	540.5	1827.1	538.0
動物性食品	283.9	164.9	277.7	127.4	287.3	137.5	275.9	168.2	293.1	148.2	276.4	149.0	284.5	158.8
植物性食品	1393.7	488.7	1719.5	484.5	1700.9	426.7	1628.4	447.1	1455.8	493.2	1533.4	488.8	1542.6	478.4
穀類	388.7	133.0	417.6	125.3	382.4	123.1	373.3	104.1	378.9	123.4	385.5	124.0	376.1	114.2
米・加工品	292.2	125.4	309.9	142.3	287.2	118.5	283.4	124.2	310.5	131.5	292.1	134.2	296.9	128.6
小麦・加工品	91.3	103.3	100.1	117.1	78.5	103.3	87.3	92.1	62.3	79.3	85.9	101.5	74.8	86.9
その他の穀類・加工品	5.2	31.8	7.7	37.4	16.7	61.7	2.6	22.1	6.2	38.2	7.5	39.6	4.4	31.2
いも類	61.5	76.8	51.7	63.4	66.7	76.9	63.4	79.7	56.0	81.9	57.9	71.5	59.7	80.9
砂糖・甘味料類	4.5	4.8	7.2	7.5	7.7	10.5	8.1	9.8	7.4	8.1	6.5	8.1	7.7	9.0
豆類	49.7	54.9	69.7	81.7	79.7	66.4	66.7	64.4	65.5	61.8	63.1	66.8	66.1	63.1
実類	1.8	6.6	1.3	3.4	2.4	5.8	2.9	6.9	1.9	4.9	1.9	5.6	2.4	6.0
野菜類	277.2	132.6	344.6	161.6	337.4	148.7	336.4	155.8	336.1	158.7	315.0	156.5	336.3	157.3
緑黄色野菜	88.5	81.7	108.2	74.0	119.6	92.4	117.7	102.0	115.6	90.1	106.9	91.0	116.7	96.2
その他の野菜	172.6	100.5	221.4	137.8	201.3	116.5	197.7	119.1	192.2	126.0	189.4	121.9	195.0	122.6
野菜ジュース	4.7	28.3	0.0	0.3	0.2	1.3	5.8	33.1	9.9	63.7	5.0	37.5	7.8	50.7
漬け物	11.5	22.0	15.0	24.2	16.4	29.6	15.2	22.8	18.5	40.6	13.8	26.8	16.8	32.9
果実類	72.6	108.2	139.5	150.8	182.4	137.9	168.7	136.6	138.0	172.8	126.3	143.0	153.4	156.4
きのこ類	21.3	27.5	27.8	42.9	32.8	38.4	20.1	42.0	21.9	34.9	23.6	36.1	21.0	38.6
藻類	9.5	14.5	16.8	24.5	16.6	28.4	16.6	27.2	13.0	17.0	14.1	23.3	14.8	22.8
魚介類	69.1	64.2	80.5	67.9	95.6	66.4	75.8	68.0	80.2	66.6	77.3	66.7	78.0	67.3
肉類	77.6	51.9	83.0	67.1	61.3	51.1	53.8	54.3	59.1	70.3	70.5	62.3	56.4	62.8
卵類	29.1	28.7	35.3	30.5	27.6	28.0	32.7	30.9	33.9	32.8	31.7	30.3	33.3	31.8
乳類	106.8	128.4	78.4	96.8	102.1	110.0	113.3	144.7	119.5	130.1	96.2	121.6	116.4	137.7
油脂類	9.8	8.1	10.1	7.7	6.5	6.0	7.6	6.1	5.4	5.6	8.2	7.3	6.5	6.0
菓子類	14.0	25.5	32.2	44.7	26.0	35.5	26.2	35.7	32.7	51.4	24.7	40.1	29.4	44.3
嗜好飲料類	402.3	350.9	505.6	345.7	469.4	316.8	436.3	324.6	304.6	280.4	415.8	331.7	370.9	310.5
調味料・香辛料類	77.0	64.2	87.7	56.4	82.1	43.6	78.9	47.0	72.3	45.0	79.7	53.6	75.6	46.1
特定保健用食品及び栄養調整食品	5.0	27.2	8.2	31.4	9.5	33.3	23.7	91.9	22.4	55.1	11.7	48.5	23.0	75.9

【第5表】 食品群別摂取量 平均値（地域別）

1人1日当たり (g)

食品群別	村山		最上		置賜		庄内	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	436		182		270		304	
総量	2035.1	694.7	1880.3	636.0	1934.1	595.2	1856.8	659.6
動物性食品	329.8	178.5	338.5	175.9	299.0	156.6	296.5	166.0
植物性食品	1705.3	648.9	1541.8	604.4	1635.1	555.8	1560.2	613.1
穀類	448.4	186.1	500.2	197.2	465.0	167.8	426.1	151.2
米・加工品	340.1	189.6	421.1	198.8	379.9	175.3	318.2	156.2
小麦・加工品	97.0	108.7	63.4	88.3	76.8	102.3	102.5	114.9
その他の穀類・加工品	11.3	48.7	15.7	62.1	8.3	42.3	5.3	35.2
いも類	60.8	68.8	58.6	80.5	61.4	63.9	62.2	75.9
砂糖・甘味料類	6.4	8.7	6.4	8.8	4.9	6.5	6.3	8.4
豆類	60.8	63.8	49.9	59.9	74.7	75.6	68.2	68.2
実類	2.6	7.2	1.2	5.1	1.0	3.0	1.7	5.0
野菜類	326.4	167.0	325.5	178.2	320.8	158.7	255.2	144.5
緑黄色野菜	105.5	84.4	89.5	83.6	105.7	93.9	88.2	77.1
その他の野菜	204.6	131.5	205.5	142.5	197.0	130.5	154.9	106.0
野菜ジュース	5.3	39.4	9.5	46.1	2.1	16.7	1.6	16.0
漬け物	11.0	23.6	21.0	39.5	15.9	24.4	10.5	28.8
果実類	133.6	149.2	102.0	144.9	115.1	135.0	116.0	144.2
のこ類	24.3	34.4	19.6	32.1	26.5	42.0	21.2	30.0
藻類	13.9	22.8	11.1	20.2	10.0	14.5	15.9	30.9
魚介類	73.0	70.5	86.4	80.0	79.4	60.8	78.4	73.0
肉類	89.0	69.9	78.9	63.8	76.5	70.7	76.9	62.4
卵乳類	36.1	31.9	31.3	30.4	35.0	33.0	31.4	31.2
油類	131.0	161.3	140.2	160.9	107.2	129.8	109.0	139.2
油脂類	8.8	8.4	10.3	8.3	9.7	7.4	10.2	8.6
菓子類	25.4	41.0	25.3	44.4	20.1	38.1	21.1	44.6
嗜好飲料類	497.2	452.9	358.4	384.6	431.4	422.6	447.4	436.0
調味料・香辛料類	82.3	53.5	70.5	67.7	78.4	54.6	104.7	82.7
特定保健用食品及び栄養調整食品	15.2	54.2	4.4	22.9	16.9	42.4	4.9	22.3

【第6表】 食品群別摂取量 平均値（人口規模別）

1人1日当たり (g)

食品群別	15万以上の市		5~15万未満の市		5万未満の市		町・村	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
調査人数	150		387		307		348	
総量	1909.2	597.0	1890.5	663.1	2003.7	687.9	1962.7	650.4
動物性食品	297.1	148.3	303.8	176.0	341.1	178.8	314.3	165.1
植物性食品	1612.1	586.8	1586.7	607.3	1662.7	646.0	1648.3	609.7
穀類	443.1	193.8	422.9	151.5	450.4	169.6	497.8	193.1
米・加工品	333.7	196.8	315.6	159.5	346.4	163.3	418.6	201.3
小麦・加工品	103.2	107.1	101.1	111.3	88.5	107.1	68.7	98.6
その他の穀類・加工品	6.1	29.1	6.2	36.2	15.4	62.9	10.4	46.4
いも類	47.3	59.5	64.5	83.5	66.3	69.0	58.1	62.5
砂糖・甘味料類	6.3	7.2	6.3	9.6	6.1	7.9	5.6	7.1
豆類	45.8	48.1	69.7	68.2	65.2	67.5	65.0	73.0
実類	2.1	7.2	1.7	4.9	2.4	7.3	1.2	3.5
野菜類	313.4	186.7	272.1	154.2	339.3	158.3	314.0	163.1
緑黄色野菜	91.8	76.1	93.8	83.9	106.4	87.8	100.4	87.3
その他の野菜	205.5	157.9	163.4	110.2	213.9	127.8	192.9	129.4
野菜ジュース	6.5	38.9	4.3	35.5	2.6	20.8	4.7	32.8
漬け物	9.5	17.5	10.6	27.5	16.4	28.8	16.0	31.9
果実類	92.0	112.5	122.5	143.2	120.7	143.3	129.1	157.6
のこ類	25.9	31.5	22.1	31.1	21.4	31.5	25.2	42.6
藻類	17.6	27.6	15.6	28.9	9.5	16.3	11.5	18.9
魚介類	73.8	71.1	81.3	75.2	70.5	65.8	82.4	69.2
肉類	80.2	57.9	76.7	67.7	94.8	70.1	75.9	67.4
卵乳類	32.7	30.1	31.6	30.6	37.2	33.4	34.2	32.3
油類	109.8	142.0	113.4	142.6	137.6	166.3	121.0	143.8
油脂類	8.4	7.6	10.0	8.6	9.5	8.2	9.6	8.1
菓子類	21.3	32.4	22.6	43.8	21.4	35.2	26.0	48.3
嗜好飲料類	499.0	415.1	447.8	421.8	460.4	490.3	416.7	400.0
調味料・香辛料類	84.2	69.0	101.6	79.6	77.7	57.5	74.4	47.8
特定保健用食品及び栄養調整食品	6.4	23.2	8.1	30.4	13.5	57.9	15.1	40.4

【第7表の1】 食品群別栄養素等摂取量（全体）

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 (うち動物性) g	脂質 g	脂質 (うち動物性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	塩分 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg			
食品群別	食品群番号											総量	通常食品	強化食品	補助食品
総量	1~99	1943.1	1901	70.4	37.1	55.2	28.1	265.1	4638.1	11.8	2383	543	536	1	6
動物性食品	48~76.79	315.7	452	36.8	36.8	27.7	27.7	10.3	591.5	1.5	578	206	200	0	5
植物性食品	1~47.77,78.80~99	1627.4	1449	33.7	0.3	27.5	0.4	254.8	4046.6	10.3	1805	337	336	1	1
穀類	1~12	454.4	787	14.5	0.0	3.8	0.0	166.3	285.4	0.7	162	39	39	0	0
米・加工品	1.2	355.9	599	9.0	0.0	1.1	0.0	132.2	5.1	0.0	106	11	11	0	0
米	1	350.9	588	8.8	0.0	1.1	0.0	129.8	3.5	0.0	103	11	11	0	0
米加工品	2	5.0	11	0.2	0.0	0.0	0.0	2.4	1.6	0.0	3	0	0	0	0
小麦・加工品	3~9	88.7	174	5.1	0.0	2.6	0.0	31.4	278.0	0.7	53	27	27	0	0
小麦粉類	3	3.2	12	0.3	0.0	0.1	0.0	2.4	1.9	0.0	4	1	1	0	0
パン類(菓子パンを除く)	4	16.1	44	1.5	0.0	0.8	0.0	7.6	80.5	0.2	16	5	5	0	0
菓子パン類	5	4.1	13	0.3	0.0	0.3	0.0	2.1	10.6	0.0	4	2	2	0	0
うどん、中華めん類	6	45.8	58	1.6	0.0	0.2	0.0	11.7	57.5	0.1	13	5	5	0	0
即席中華めん	7	5.6	24	0.6	0.0	1.0	0.0	3.2	105.7	0.3	11	13	13	0	0
パスタ類	8	9.0	13	0.5	0.0	0.1	0.0	2.6	15.0	0.0	1	1	1	0	0
その他の小麦加工品	9	4.8	10	0.4	0.0	0.1	0.0	1.7	6.9	0.0	3	1	1	0	0
その他の穀類・加工品	10~12	9.8	14	0.5	0.0	0.1	0.0	2.7	2.3	0.0	3	1	1	0	0
そば・加工品	10	9.0	12	0.4	0.0	0.1	0.0	2.3	1.4	0.0	3	1	1	0	0
とうもろこし・加工品	11	0.1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	0.0	0	0	0	0	0
その他の穀類	12	0.7	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0	0	0	0	0
いも類	13~16	60.9	37	0.7	0.0	0.1	0.0	8.9	2.1	0.0	182	12	12	0	0
いも・加工品	13~15	59.5	34	0.7	0.0	0.1	0.0	8.0	2.1	0.0	182	12	12	0	0
さつまいも・加工品	13	4.6	6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.4	0.2	0.0	19	2	2	0	0
じゃがいも・加工品	14	26.8	19	0.4	0.0	0.0	0.0	4.4	0.3	0.0	90	1	1	0	0
その他のいも・加工品	15	28.0	9	0.2	0.0	0.0	0.0	2.2	1.6	0.0	73	10	10	0	0
でんぷん・加工品	16	1.5	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	17	6.0	23	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0.1	0.0	1	0	0	0	0
豆類	18~23	64.2	79	6.0	0.0	4.8	0.0	3.0	13.4	0.0	153	77	77	0	0
大豆・加工品	18~22	63.3	77	5.9	0.0	4.8	0.0	2.7	13.0	0.0	150	77	77	0	0
大豆(全粒)・加工品	18	1.0	2	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	1.2	0.0	7	1	1	0	0
豆腐	19	37.7	27	2.5	0.0	1.6	0.0	0.6	5.6	0.0	52	42	42	0	0
油揚げ類	20	8.2	22	1.2	0.0	1.8	0.0	0.1	1.7	0.0	7	22	22	0	0
納豆	21	11.2	22	1.9	0.0	1.1	0.0	1.4	2.9	0.0	74	10	10	0	0
その他の大豆加工品	22	5.2	4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3	1.6	0.0	11	2	2	0	0
その他の豆・加工品	23	0.8	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	2	0	0	0	0
種実類	24	1.8	10	0.3	0.0	0.9	0.0	0.4	0.5	0.0	10	11	11	0	0
野菜類	25~38	306.8	75	3.5	0.0	0.5	0.0	16.3	253.4	0.6	605	113	113	0	0
緑黄色野菜	25~29	98.7	28	1.6	0.0	0.2	0.0	5.8	14.0	0.0	261	52	52	0	0
トマト	25	6.8	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	2.0	0.0	15	1	1	0	0
にんじん	26	18.9	6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.6	3.5	0.0	41	5	5	0	0
ほうれん草	27	26.7	5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.7	1.9	0.0	92	13	13	0	0
ピーマン	28	3.4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	6	0	0	0	0
その他の緑黄色野菜	29	42.9	15	0.9	0.0	0.1	0.0	3.0	6.5	0.0	107	33	33	0	0
その他の野菜	30~35	190.3	41	1.7	0.0	0.3	0.0	9.1	12.5	0.0	292	49	49	0	0
キャベツ	30	21.3	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	0.7	0.0	26	8	8	0	0
きゅうり	31	8.3	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	17	2	2	0	0
大根	32	44.1	8	0.2	0.0	0.0	0.0	1.7	6.0	0.0	91	11	11	0	0
たまねぎ	33	24.0	7	0.2	0.0	0.0	0.0	1.6	0.6	0.0	24	4	4	0	0
はくさい	34	24.4	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	1.0	0.0	33	8	8	0	0
その他の淡色野菜	35	68.2	19	0.9	0.0	0.2	0.0	4.0	4.1	0.0	101	16	16	0	0
野菜ジュース	36	4.3	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	2.2	0.0	9	3	3	0	0
漬け物	37.38	13.5	4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	224.8	0.6	43	9	9	0	0
葉類漬け物	37	5.3	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	68.3	0.2	17	4	4	0	0
たくあん・その他の漬け物	38	8.2	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.7	156.5	0.4	26	4	4	0	0
果実類	39~45	120.1	74	0.6	0.0	0.3	0.0	19.2	1.1	0.0	211	9	9	0	0
生果	39~43	109.1	67	0.5	0.0	0.3	0.0	17.4	0.8	0.0	197	8	8	0	0
いちご	39	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
柑橘類	40	10.2	5	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	0.1	0.0	15	2	2	0	0
バナナ	41	8.4	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.9	0.0	0.0	31	1	1	0	0
りんご	42	29.0	16	0.1	0.0	0.0	0.0	4.2	0.0	0.0	32	1	1	0	0
その他の生果	43	61.3	39	0.3	0.0	0.2	0.0	10.1	0.6	0.0	120	5	5	0	0
ジャム	44	1.2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.1	0.0	1	0	0	0	0
果汁・果汁飲料	45	9.8	4	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.3	0.0	13	1	1	0	0
きのこ類	46	23.3	4	0.5	0.0	0.1	0.0	1.4	3.8	0.0	53	1	1	0	0
藻類	47	13.1	3	0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	81.3	0.2	72	14	14	0	0

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 (うち動物性) g	脂質 g	脂質 (うち動物性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	塩分 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg			
食品群別	食品群番号											総量	通常食品	強化食品	補助食品
魚介類	48~60	77.9	122	15.3	15.3	5.5	5.5	1.9	319.2	0.8	215	37	37	0	0
生魚介類	48~55	45.6	67	8.9	8.9	3.0	3.0	0.1	49.7	0.1	140	12	12	0	0
あじ、いわし類	48	9.4	20	1.9	1.9	1.3	1.3	0.0	9.0	0.0	24	2	2	0	0
さけ、ます	49	7.7	11	1.6	1.6	0.5	0.5	0.0	4.3	0.0	27	1	1	0	0
たい、かれい類	50	6.1	7	1.1	1.1	0.2	0.2	0.0	5.4	0.0	18	2	2	0	0
まぐろ、かじき類	51	5.5	7	1.3	1.3	0.2	0.2	0.0	2.5	0.0	22	0	0	0	0
その他の生魚	52	6.8	13	1.3	1.3	0.8	0.8	0.0	4.8	0.0	22	2	2	0	0
貝類	53	2.5	2	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	6.6	0.0	5	1	1	0	0
いか、たこ類	54	3.2	3	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	8.2	0.0	7	0	0	0	0
えび、かに類	55	4.3	4	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	8.9	0.0	16	3	3	0	0
魚介加工品	56~60	32.3	56	6.3	6.3	2.4	2.4	1.7	269.6	0.7	75	25	25	0	0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	18.0	35	4.4	4.4	1.7	1.7	0.2	167.2	0.4	58	16	16	0	0
魚介(缶詰)	57	2.9	6	0.6	0.6	0.4	0.4	0.0	11.5	0.0	6	4	4	0	0
魚介(佃煮)	58	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4.0	0.0	1	1	1	0	0
魚介(練り製品)	59	10.7	13	1.3	1.3	0.3	0.3	1.4	82.7	0.2	9	5	5	0	0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	4.2	0.0	0	1	1	0	0
肉類	61~69	81.5	180	12.8	12.8	13.3	13.3	0.5	144.9	0.4	143	4	4	0	0
畜肉	61~64	59.6	146	9.3	9.3	11.4	11.4	0.4	132.2	0.3	109	3	3	0	0
牛肉	61	9.9	25	1.4	1.4	2.0	2.0	0.0	3.6	0.0	16	0	0	0	0
豚肉	62	35.3	80	5.8	5.8	5.8	5.8	0.0	9.9	0.0	63	1	1	0	0
ハム、ソーセージ類	63	14.3	42	2.1	2.1	3.5	3.5	0.3	118.7	0.3	31	1	1	0	0
その他の畜肉	64	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
鳥肉	65,66	20.2	31	3.2	3.2	1.8	1.8	0.0	8.0	0.0	32	1	1	0	0
鶏肉	65	20.1	31	3.2	3.2	1.8	1.8	0.0	8.0	0.0	32	1	1	0	0
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
肉類(内臓)	67	1.5	2	0.3	0.3	0.1	0.1	0.0	0.5	0.0	1	0	0	0	0
その他の肉類	68,69	0.3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	4.2	0.0	1	0	0	0	0
鯨肉	68	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品	69	0.2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	4.2	0.0	1	0	0	0	0
卵類	70	33.9	51	4.3	4.3	3.4	3.4	0.1	46.4	0.1	44	17	17	0	0
乳類	71~75	121.4	92	4.4	4.4	4.7	4.7	7.8	76.0	0.2	175	146	141	0	5
牛乳・乳製品	71~74	121.4	92	4.4	4.4	4.7	4.7	7.8	76.0	0.2	175	146	141	0	5
牛乳	71	91.1	60	3.0	3.0	3.3	3.3	4.4	38.3	0.1	139	106	101	0	4
チーズ	72	2.3	8	0.5	0.5	0.6	0.6	0.0	23.0	0.1	1	13	13	0	0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	21.2	14	0.6	0.6	0.2	0.2	2.4	9.3	0.0	26	21	20	0	1
その他の乳製品	74	6.8	10	0.2	0.2	0.6	0.6	0.9	5.4	0.0	9	6	6	0	0
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
油脂類	76~80	9.6	85	0.0	0.0	9.3	0.8	0.0	7.5	0.0	0	0	0	0	0
バター	76	0.7	5	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	5.0	0.0	0	0	0	0	0
マーガリン	77	0.6	4	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	2.5	0.0	0	0	0	0	0
植物性油脂	78	8.1	75	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
動物性油脂	79	0.2	2	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
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
菓子類	81~85	23.1	77	1.4	0.0	2.3	0.1	12.6	44.6	0.1	33	10	9	0	0
和菓子類	81	12.4	38	0.7	0.0	0.3	0.0	8.0	27.1	0.1	12	2	2	0	0
ケーキ・ペストリー類	82	4.7	15	0.3	0.0	0.8	0.1	1.8	7.8	0.0	5	2	2	0	0
ビスケット類	83	1.9	9	0.1	0.0	0.5	0.0	1.2	4.9	0.0	2	1	1	0	0
キャンディー類	84	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0	0	0	0	0
その他の菓子類	85	4.1	14	0.2	0.0	0.8	0.0	1.5	4.8	0.0	14	4	4	0	0
嗜好飲料類	86~91	448.4	69	0.7	0.0	0.1	0.0	5.8	17.1	0.0	119	13	13	0	0
アルコール飲料	86~88	95.9	53	0.2	0.0	0.0	0.0	2.5	1.7	0.0	15	2	2	0	0
日本酒	86	11.4	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.2	0.0	1	0	0	0	0
ビール	87	54.3	22	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	1.2	0.0	14	2	2	0	0
洋酒・その他	88	30.2	19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.0	1	0	0	0	0
その他の嗜好飲料	89~91	352.5	16	0.6	0.0	0.1	0.0	3.3	15.3	0.0	104	11	11	0	0
茶	89	201.2	3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	5.1	0.0	49	6	6	0	0
コーヒー・ココア	90	104.6	8	0.3	0.0	0.1	0.0	1.7	4.4	0.0	52	4	4	0	0
その他の嗜好飲料	91	46.8	5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	5.9	0.0	3	1	1	0	0
調味料・香辛料類	92~98	85.3	124	4.8	0.1	5.9	0.2	12.4	3337.6	8.5	198	31	31	0	0
調味料	92~97	85.0	123	4.8	0.1	5.9	0.2	12.3	3331.8	8.5	197	31	31	0	0
ソース	92	1.4	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	37.3	0.1	3	1	1	0	0
しょうゆ	93	19.8	14	1.5	0.0	0.0	0.0	2.0	1110.3	2.8	76	6	6	0	0
塩	94	1.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	570.4	1.4	1	0	0	0	0
マヨネーズ	95	4.2	27	0.1	0.0	2.9	0.2	0.1	37.8	0.1	1	1	1	0	0
味噌	96	14.7	27	1.7	0.0	0.8	0.0	3.2	689.7	1.8	55	14	14	0	0
その他の調味料	97	43.5	54	1.4	0.1	2.2	0.1	6.6	886.3	2.3	61	10	10	0	0
香辛料・その他	98	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	5.8	0.0	1	0	0	0	0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	11.3	9	0.2	0.2	0.2	0.1	1.6	3.8	0.0	6	8	7	1	0

食品群名		マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg				亜鉛 mg	銅 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンD μg	ビタミンE mg			
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品					総量	通常食品	強化食品	補助食品
総量	1~99	254	1012	8.2	8.0	0.1	0.1	8.1	1.20	560	9	8.9	7.3	1.6	0.0
動物性食品	48~76,79	54	468	2.1	2.0	0.0	0.1	3.2	0.19	180	8	1.8	1.8	0.0	0.0
植物性食品	1~47,77,78,80~99	200	544	6.1	6.0	0.1	0.0	5.0	1.01	380	1	7.1	5.5	1.6	0.0
穀類	1~12	40	178	0.9	0.9	0.0	0.0	2.5	0.44	3	0	0.4	0.4	0.0	0.0
米・加工品	1,2	26	124	0.4	0.4	0.0	0.0	2.2	0.36	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
米	1	25	121	0.4	0.4	0.0	0.0	2.1	0.35	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
米加工品	2	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	11	46	0.4	0.4	0.0	0.0	0.3	0.07	3	0	0.3	0.3	0.0	0.0
小麦粉類	3	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	3	13	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
菓子パン類	5	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
うどん、中華めん類	6	3	12	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
即席中華めん	7	1	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
パスタ類	8	2	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	3	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
そば・加工品	10	3	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
いも類	13~16	8	15	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.05	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0
いも・加工品	13~15	8	15	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.05	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0
さつまいも・加工品	13	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
じゃがいも・加工品	14	5	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	3	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	34	84	1.1	1.1	0.0	0.0	0.6	0.16	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0
大豆・加工品	18~22	34	84	1.1	1.1	0.0	0.0	0.6	0.15	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆腐	19	12	41	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.06	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
油揚げ類	20	8	16	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
納豆	21	11	21	0.4	0.4	0.0	0.0	0.2	0.07	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の大豆加工品	22	1	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の豆・加工品	23	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
種実類	24	5	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
野菜類	25~38	42	89	1.3	1.3	0.0	0.0	0.7	0.14	328	0	2.3	2.3	0.0	0.0
緑黄色野菜	25~29	18	35	0.7	0.7	0.0	0.0	0.3	0.06	299	0	1.6	1.6	0.0	0.0
トマト	25	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	3	0	0.1	0.1	0.0	0.0
にんじん	26	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	120	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ほうれん草	27	8	8	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.02	84	0	0.5	0.5	0.0	0.0
ピーマン	28	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	8	20	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.03	90	0	0.9	0.9	0.0	0.0
その他の野菜	30~35	20	46	0.6	0.6	0.0	0.0	0.3	0.07	8	0	0.7	0.7	0.0	0.0
キャベツ	30	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きゅうり	31	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
大根	32	4	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
たまねぎ	33	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
はくさい	34	2	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	9	20	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.04	3	0	0.6	0.6	0.0	0.0
野菜ジュース	36	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	15	0	0.0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	4	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
葉類漬け物	37	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	3	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
果実類	39~45	9	18	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.05	24	0	0.3	0.3	0.0	0.0
生果	39~43	9	17	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.05	23	0	0.3	0.3	0.0	0.0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	8	0	0.0	0.0	0.0	0.0
バナナ	41	3	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
りんご	42	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の生果	43	4	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.02	14	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ジャム	44	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこと類	46	2	17	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	47	11	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	10	0	0.0	0.0	0.0	0.0

食品群名		マグネシウム	リン	鉄 mg				亜鉛	銅	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE mg			
食品群別	食品群番号	mg	mg	総量	通常食品	強化食品	補助食品	mg	mg	μgRE	μg	総量	通常食品	強化食品	補助食品
魚介類	48~60	24	174	0.8	0.8	0.0	0.0	0.7	0.10	30	7	1.1	1.1	0.0	0.0
生魚介類	48~55	14	98	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.07	21	4	0.7	0.7	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	2	18	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	1	1	0.1	0.1	0.0	0.0
さけ、ます	49	2	19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	2	0.1	0.1	0.0	0.0
たい、かれい類	50	2	11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	8	0	0.1	0.1	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	2	16	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	2	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	8	0	0.1	0.1	0.0	0.0
貝類	53	1	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	2	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
えび、かに類	55	2	13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
魚介加工品	56~60	10	75	0.3	0.3	0.0	0.0	0.3	0.04	9	3	0.4	0.4	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	7	57	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.03	9	3	0.3	0.3	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	2	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類	61~69	12	110	0.6	0.6	0.0	0.0	1.5	0.05	55	0	0.2	0.2	0.0	0.0
畜肉	61~64	9	86	0.4	0.4	0.0	0.0	1.2	0.03	2	0	0.2	0.2	0.0	0.0
牛肉	61	1	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	5	43	0.2	0.2	0.0	0.0	0.7	0.02	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	2	34	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65,66	3	22	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.01	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	3	22	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.01	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	46	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	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	0.00	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	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	4	61	0.6	0.6	0.0	0.0	0.4	0.03	49	1	0.3	0.3	0.0	0.0
乳類	71~75	13	123	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	0.01	44	0	0.1	0.1	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71~74	13	123	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	0.01	44	0	0.1	0.1	0.0	0.0
牛乳	71	9	85	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.01	33	0	0.1	0.1	0.0	0.0
チーズ	72	0	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	3	16	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	1.1	1.1	0.0	0.0
バター	76	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
マーガリン	77	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	1.0	1.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	4	20	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.03	9	0	0.2	0.2	0.0	0.0
和菓子類	81	2	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	5	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0
嗜好飲料類	86~91	12	19	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	3	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	3	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	9	11	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
茶	89	3	4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	6	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	31	85	1.2	1.2	0.0	0.0	0.4	0.08	5	0	0.6	0.6	0.0	0.0
調味料	92~97	31	85	1.2	1.2	0.0	0.0	0.4	0.07	5	0	0.6	0.6	0.0	0.0
ソース	92	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	13	32	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.4	0.4	0.0	0.0
味噌	96	10	24	0.5	0.5	0.0	0.0	0.2	0.05	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の調味料	97	7	26	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.02	3	0	0.1	0.1	0.0	0.0
香辛料・その他	98	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0	4	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	1	0	1.6	0.0	1.6	0.0

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg				ビタミンB ₂ mg				ナイアシン mgNE	ビタミンB ₆ mg				ビタミンB ₁₂ μg
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	総量	通常食品	強化食品	補助食品		総量	通常食品	強化食品	補助食品	
総量	1~99	305	1.38	0.85	0.44	0.09	1.48	1.16	0.06	0.27	14.7	1.61	1.11	0.40	0.09	6.6
動物性食品	48~76.79	15	0.38	0.38	0.00	0.00	0.56	0.56	0.00	0.00	7.7	0.43	0.43	0.00	0.00	6.3
植物性食品	1~47.77,78.80~99	290	1.00	0.47	0.44	0.09	0.92	0.59	0.06	0.27	6.9	1.18	0.69	0.40	0.09	0.4
穀類	1~12	0	0.17	0.16	0.00	0.01	0.10	0.10	0.00	0.00	1.3	0.10	0.10	0.00	0.00	0.0
米・加工品	1.2	0	0.09	0.08	0.00	0.01	0.04	0.04	0.00	0.00	0.8	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
米	1	0	0.08	0.07	0.00	0.01	0.04	0.04	0.00	0.00	0.8	0.07	0.07	0.00	0.00	0.0
米加工品	2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
小麦・加工品	3~9	0	0.07	0.07	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
小麦粉類	3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
菓子パン類	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
うどん、中華めん類	6	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
即席中華めん	7	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
パスタ類	8	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の小麦加工品	9	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
そば・加工品	10	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類	12	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
いも類	13~16	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
いも・加工品	13~15	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
さつまいも・加工品	13	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
じゃがいも・加工品	14	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
その他のいも・加工品	15	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
豆類	18~23	76	0.05	0.05	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.00	0.0
大豆・加工品	18~22	76	0.05	0.05	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.00	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
豆腐	19	5	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
油揚げ類	20	4	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
納豆	21	67	0.01	0.01	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
その他の大豆加工品	22	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
種実類	24	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
野菜類	25~38	180	0.11	0.11	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.00	1.0	0.22	0.22	0.00	0.00	0.0
緑黄色野菜	25~29	134	0.04	0.04	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.5	0.09	0.09	0.00	0.00	0.0
トマト	25	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
にんじん	26	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
ほうれん草	27	60	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
ピーマン	28	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
その他の緑黄色野菜	29	73	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
その他の野菜	30~35	39	0.05	0.05	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.4	0.11	0.11	0.00	0.00	0.0
キャベツ	30	15	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
きゅうり	31	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
大根	32	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
たまねぎ	33	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
はくさい	34	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
その他の淡色野菜	35	6	0.03	0.03	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0
野菜ジュース	36	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
漬け物	37.38	7	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
葉類漬け物	37	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
果実類	39~45	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
生果	39~43	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
いちご	39	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
柑橘類	40	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
バナナ	41	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
りんご	42	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
その他の生果	43	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
ジャム	44	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
果汁・果汁飲料	45	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
きのこ類	46	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.9	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
藻類	47	10	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg				ビタミンB ₂ mg				ナイアシン mgNE	ビタミンB ₆ mg				ビタミンB ₁₂ μg
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	総量	通常食品	強化食品	補助食品		総量	通常食品	強化食品	補助食品	
魚介類	48~60	1	0.07	0.07	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00	4.5	0.19	0.19	0.00	0.00	4.9
生魚介類	48~55	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	2.8	0.13	0.13	0.00	0.00	2.9
あじ、いわし類	48	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.7	0.03	0.03	0.00	0.00	1.2
さけ、ます	49	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.5	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3
たい、かれい類	50	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2
まぐろ、かじき類	51	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.8	0.04	0.04	0.00	0.00	0.2
その他の生魚	52	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2
貝類	53	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5
いか、たこ類	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
えび、かに類	55	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
魚介加工品	56~60	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	1.7	0.07	0.07	0.00	0.00	2.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	1.4	0.06	0.06	0.00	0.00	1.8
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類	61~69	8	0.24	0.24	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.00	3.1	0.17	0.17	0.00	0.00	0.6
畜肉	61~64	2	0.23	0.23	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	2.3	0.13	0.13	0.00	0.00	0.4
牛肉	61	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1
豚肉	62	1	0.16	0.16	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	1.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.1
ハム、ソーセージ類	63	0	0.06	0.06	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.7	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1
その他の畜肉	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
鳥肉	65,66	6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.8	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
鶏肉	65	6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.8	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類(内臓)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2
その他の肉類	68,69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	70	4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3
乳類	71~75	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.4
牛乳・乳製品	71~74	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.4
牛乳	71	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3
チーズ	72	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳製品	74	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	76~80	13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	76	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マーガリン	77	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	78	13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	81~85	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
和菓子類	81	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	85	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
嗜好飲料類	86~91	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	0.20	1.3	0.05	0.04	0.00	0.00	0.0
アルコール飲料	86~88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
日本酒	86	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
ビール	87	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.09	0.00	0.20	0.9	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
茶	89	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.20	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
調味料・香辛料類	92~98	7	0.04	0.04	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.9	0.07	0.07	0.00	0.00	0.1
調味料	92~97	7	0.04	0.04	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.9	0.07	0.07	0.00	0.00	0.1
ソース	92	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	93	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
塩	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	95	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
味噌	96	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
その他の調味料	97	1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0	0.52	0.00	0.44	0.08	0.13	0.01	0.06	0.07	0.4	0.49	0.00	0.40	0.09	0.0

食品群名		葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC mg				脂肪酸 g					コレステロール mg	食物繊維 g		
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系	n-6系		総量	水溶性	不溶性
総量	1~99	313	5.61	113	101	6	6	14.93	18.89	12.53	2.40	9.92	306	16.8	3.7	12.4
動物性食品	48~76.79	35	2.16	6	6	0	0	9.74	9.78	3.31	1.11	2.18	286	0.0	0.0	0.0
植物性食品	1~47.77,78.80~99	279	3.45	107	95	6	5	5.19	9.11	9.22	1.28	7.74	20	16.8	3.7	12.4
穀類	1~12	22	1.20	0	0	0	0	1.19	1.01	0.94	0.03	0.84	2	2.7	0.5	2.1
米・加工品	1,2	11	0.91	0	0	0	0	0.36	0.26	0.37	0.00	0.37	0	1.1	0.0	1.1
米	1	11	0.88	0	0	0	0	0.35	0.25	0.35	0.00	0.35	0	1.1	0.0	1.1
米加工品	2	0	0.02	0	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	10	0.26	0	0	0	0	0.80	0.73	0.54	0.03	0.44	2	1.3	0.5	0.9
小麦粉類	3	0	0.02	0	0	0	0	0.02	0.01	0.03	0.00	0.03	0	0.1	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	6	0.08	0	0	0	0	0.19	0.21	0.15	0.01	0.14	0	0.4	0.1	0.3
菓子パン類	5	1	0.02	0	0	0	0	0.08	0.09	0.04	0.00	0.03	1	0.1	0.0	0.0
うどん、中華めん類	6	1	0.08	0	0	0	0	0.06	0.02	0.12	0.01	0.12	0	0.5	0.2	0.3
即席中華めん	7	1	0.02	0	0	0	0	0.41	0.36	0.12	0.00	0.06	1	0.1	0.1	0.1
パスタ類	8	0	0.02	0	0	0	0	0.02	0.01	0.04	0.00	0.04	0	0.1	0.0	0.1
その他の小麦加工品	9	1	0.01	0	0	0	0	0.03	0.03	0.04	0.00	0.03	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類・加工品	10~12	1	0.03	0	0	0	0	0.02	0.02	0.04	0.00	0.04	0	0.2	0.1	0.2
そば・加工品	10	1	0.03	0	0	0	0	0.02	0.02	0.04	0.00	0.03	0	0.2	0.0	0.1
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
いも類	13~16	10	0.20	7	7	0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	1.2	0.3	0.9
いも・加工品	13~15	10	0.20	7	7	0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	1.2	0.3	0.9
さつまいも・加工品	13	2	0.04	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	5	0.10	6	6	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
その他のいも・加工品	15	3	0.06	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.6	0.1	0.5
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	22	0.45	0	0	0	0	0.81	0.96	2.50	0.32	2.12	0	1.3	0.4	0.9
大豆・加工品	18~22	22	0.44	0	0	0	0	0.81	0.96	2.50	0.32	2.12	0	1.2	0.4	0.8
大豆(全粒)・加工品	18	1	0.00	0	0	0	0	0.01	0.02	0.05	0.01	0.05	0	0.1	0.0	0.1
豆腐	19	4	0.01	0	0	0	0	0.27	0.31	0.79	0.09	0.63	0	0.1	0.0	0.1
油揚げ類	20	2	0.01	0	0	0	0	0.33	0.38	0.95	0.12	0.83	0	0.1	0.0	0.0
納豆	21	13	0.40	0	0	0	0	0.16	0.21	0.60	0.08	0.52	0	0.7	0.3	0.5
その他の大豆加工品	22	1	0.01	0	0	0	0	0.03	0.04	0.10	0.01	0.08	0	0.1	0.0	0.1
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
種実類	24	2	0.02	0	0	0	0	0.13	0.33	0.38	0.02	0.35	0	0.2	0.0	0.2
野菜類	25~38	137	0.61	39	39	0	0	0.04	0.05	0.13	0.05	0.06	0	6.5	1.7	4.7
緑黄色野菜	25~29	62	0.26	19	19	0	0	0.02	0.01	0.06	0.04	0.02	0	2.7	0.6	2.0
トマト	25	2	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
にんじん	26	3	0.05	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.2	0.3
ほうれん草	27	21	0.02	4	4	0	0	0.01	0.00	0.04	0.03	0.01	0	0.7	0.1	0.6
ピーマン	28	1	0.01	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
その他の緑黄色野菜	29	35	0.17	13	13	0	0	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0	1.3	0.3	1.0
その他の野菜	30~35	67	0.30	17	17	0	0	0.03	0.04	0.07	0.02	0.05	0	3.4	1.0	2.4
キャベツ	30	12	0.03	5	5	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
きゅうり	31	2	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
大根	32	13	0.04	4	4	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.6	0.3	0.4
たまねぎ	33	2	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.2
はくさい	34	9	0.05	2	2	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
その他の淡色野菜	35	30	0.12	4	4	0	0	0.02	0.03	0.05	0.01	0.04	0	1.6	0.4	1.2
野菜ジュース	36	1	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37.38	7	0.04	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
葉類漬け物	37	4	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.1
たくあん・その他の漬け物	38	3	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
果実類	39~45	19	0.27	37	37	0	0	0.05	0.10	0.03	0.01	0.02	0	2.1	0.4	1.7
生果	39~43	17	0.25	35	35	0	0	0.05	0.10	0.03	0.01	0.02	0	2.1	0.4	1.7
いちご	39	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	2	0.02	3	3	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.0
バナナ	41	2	0.04	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
りんご	42	1	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.4	0.1	0.3
その他の生果	43	11	0.16	30	30	0	0	0.04	0.10	0.03	0.01	0.02	0	1.5	0.3	1.2
ジャム	44	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	0.01	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	9	0.26	0	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.9	0.1	0.8
藻類	47	7	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.7	0.0	0.0

食品群名		葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC mg				脂肪酸 g					コレステロール mg	食物繊維 g		
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系	n-6系		総量	水溶性	不溶性
魚介類	48~60	10	0.52	1	1	0	0	1.09	1.79	1.30	0.96	0.32	70	0.0	0.0	0.0
生魚介類	48~55	5	0.33	0	0	0	0	0.59	1.02	0.59	0.51	0.07	40	0.0	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	1	0.07	0	0	0	0	0.25	0.50	0.23	0.19	0.03	6	0.0	0.0	0.0
さけ、ます	49	1	0.09	0	0	0	0	0.07	0.16	0.10	0.09	0.01	5	0.0	0.0	0.0
たい、かれい類	50	0	0.04	0	0	0	0	0.04	0.09	0.04	0.03	0.01	4	0.0	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	0	0.02	0	0	0	0	0.03	0.04	0.04	0.03	0.01	3	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	0	0.05	0	0	0	0	0.18	0.21	0.17	0.15	0.02	5	0.0	0.0	0.0
貝類	53	1	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	0	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	8	0.0	0.0	0.0
えび、かに類	55	1	0.03	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	0.0	0.0	0.0
魚介加工品	56~60	4	0.19	1	1	0	0	0.50	0.76	0.70	0.45	0.25	30	0.0	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	3	0.18	1	1	0	0	0.36	0.58	0.41	0.37	0.03	25	0.0	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	0	0.01	0	0	0	0	0.08	0.11	0.19	0.05	0.14	2	0.0	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	1	0.01	0	0	0	0	0.05	0.06	0.10	0.02	0.08	2	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	0.00	0	0	0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61~69	7	0.58	4	4	0	0	4.43	5.39	1.28	0.07	1.20	56	0.0	0.0	0.0
畜肉	61~64	1	0.37	4	4	0	0	3.87	4.53	1.04	0.06	0.98	35	0.0	0.0	0.0
牛肉	61	0	0.05	0	0	0	0	0.61	0.78	0.06	0.00	0.05	6	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	0	0.22	0	0	0	0	1.99	2.19	0.58	0.03	0.55	21	0.0	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	0	0.10	3	3	0	0	1.27	1.56	0.40	0.03	0.38	7	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65,66	1	0.18	0	0	0	0	0.50	0.82	0.23	0.01	0.21	17	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	1	0.18	0	0	0	0	0.50	0.82	0.23	0.01	0.21	17	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	5	0.03	0	0	0	0	0.05	0.04	0.01	0.00	0.01	4	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	12	0.46	0	0	0	0	0.93	1.22	0.56	0.06	0.50	143	0.0	0.0	0.0
乳類	71~75	6	0.60	1	1	0	0	2.87	1.18	0.15	0.02	0.12	15	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71~74	6	0.60	1	1	0	0	2.87	1.18	0.15	0.02	0.12	15	0.0	0.0	0.0
牛乳	71	4	0.50	1	1	0	0	2.05	0.76	0.11	0.02	0.09	11	0.0	0.0	0.0
チーズ	72	1	0.00	0	0	0	0	0.38	0.16	0.01	0.00	0.01	2	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	1	0.07	0	0	0	0	0.12	0.05	0.01	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0	0.02	0	0	0	0	0.32	0.21	0.02	0.00	0.02	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	0	0.00	0	0	0	0	1.45	3.82	3.34	0.52	2.81	2	0.0	0.0	0.0
バター	76	0	0.00	0	0	0	0	0.35	0.12	0.01	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
マーガリン	77	0	0.00	0	0	0	0	0.11	0.17	0.11	0.01	0.11	0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0.00	0	0	0	0	0.92	3.44	3.19	0.51	2.68	0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0	0	0	0	0.08	0.08	0.02	0.00	0.02	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	3	0.12	0	0	0	0	0.88	0.79	0.35	0.04	0.31	11	0.4	0.1	0.3
和菓子類	81	1	0.04	0	0	0	0	0.06	0.11	0.11	0.01	0.10	2	0.2	0.0	0.2
ケーキ・ペストリー類	82	1	0.03	0	0	0	0	0.30	0.26	0.10	0.01	0.09	7	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	0.01	0	0	0	0	0.20	0.16	0.04	0.00	0.03	1	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	1	0.03	0	0	0	0	0.33	0.25	0.11	0.01	0.09	2	0.1	0.0	0.1
嗜好飲料類	86~91	31	0.12	14	9	0	4	0.03	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	3	0.05	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	3	0.05	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	27	0.08	14	9	0	4	0.03	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	27	0.06	9	9	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.01	0	0	0	0	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	4	0	0	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	19	0.20	0	0	0	0	1.02	2.24	1.54	0.28	1.22	6	0.9	0.2	0.8
調味料	92~97	19	0.20	0	0	0	0	1.02	2.24	1.54	0.28	1.22	6	0.9	0.2	0.8
ソース	92	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	6	0.09	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0	0.02	0	0	0	0	0.26	1.37	0.89	0.19	0.70	5	0.0	0.0	0.0
味噌	96	9	0.01	0	0	0	0	0.13	0.15	0.48	0.08	0.41	0	0.7	0.1	0.6
その他の調味料	97	3	0.07	0	0	0	0	0.63	0.72	0.17	0.02	0.11	1	0.2	0.1	0.2
香辛料・その他	98	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0	0.00	8	1	6	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0

【第7表の2】 食品群別栄養素等摂取量（男）

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 (うち動物性) g	脂質 g	脂質 (うち動物性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	塩分 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg			
食品群別	食品群番号											総量	通常食品	強化食品	補助食品
総量	1~99	2145.5	2130	76.3	39.9	59.2	30.8	296.3	4971.1	12.6	2470	554	549	0	5
動物性食品	48~76.79	330.5	490	39.6	39.6	30.4	30.4	10.5	638.9	1.6	606	206	201	0	5
植物性食品	1~47.77,78.80~99	1815.0	1639	36.6	0.3	28.8	0.4	285.8	4332.3	11.0	1864	348	348	0	0
穀類	1~12	532.8	918	16.8	0.0	4.2	0.0	194.9	308.9	0.8	189	44	43	0	0
米・加工品	1.2	423.5	713	10.7	0.0	1.3	0.0	157.3	5.3	0.0	126	13	13	0	0
米	1	418.6	702	10.5	0.0	1.3	0.0	154.9	4.2	0.0	123	13	13	0	0
米加工品	2	4.9	11	0.2	0.0	0.0	0.0	2.4	1.2	0.0	3	0	0	0	0
小麦・加工品	3~9	96.0	186	5.5	0.0	2.7	0.0	33.8	301.2	0.8	58	29	29	0	0
小麦粉類	3	3.6	13	0.3	0.0	0.1	0.0	2.7	1.9	0.0	5	1	1	0	0
パン類(菓子パンを除く)	4	16.0	44	1.5	0.0	0.8	0.0	7.6	80.3	0.2	16	5	5	0	0
菓子パン類	5	3.3	10	0.3	0.0	0.3	0.0	1.7	8.8	0.0	3	1	1	0	0
うどん、中華めん類	6	53.3	69	2.0	0.0	0.3	0.0	13.9	66.1	0.2	17	6	6	0	0
即席中華めん	7	6.2	27	0.6	0.0	1.1	0.0	3.6	122.9	0.3	13	14	14	0	0
パスタ類	8	7.9	12	0.4	0.0	0.1	0.0	2.2	12.8	0.0	1	1	1	0	0
その他の小麦加工品	9	5.7	12	0.5	0.0	0.1	0.0	2.1	8.5	0.0	3	1	1	0	0
その他の穀類・加工品	10~12	13.3	19	0.7	0.0	0.1	0.0	3.8	2.3	0.0	5	2	2	0	0
そば・加工品	10	12.0	16	0.6	0.0	0.1	0.0	3.1	1.5	0.0	4	1	1	0	0
とうもろこし・加工品	11	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.0	0	0	0	0	0
その他の穀類	12	1.2	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	1	0	0	0	0
いも類	13~16	63.2	38	0.7	0.0	0.1	0.0	9.0	2.2	0.0	188	12	12	0	0
いも・加工品	13~15	61.7	34	0.7	0.0	0.1	0.0	8.1	2.1	0.0	188	12	12	0	0
さつまいも・加工品	13	3.8	5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.1	0.0	16	2	2	0	0
じゃがいも・加工品	14	28.5	20	0.4	0.0	0.0	0.0	4.7	0.3	0.0	95	1	1	0	0
その他のいも・加工品	15	29.5	9	0.3	0.0	0.0	0.0	2.3	1.7	0.0	77	10	10	0	0
でんぷん・加工品	16	1.5	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	17	6.1	23	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0.1	0.0	0	0	0	0	0
豆類	18~23	68.1	83	6.3	0.0	5.1	0.0	3.1	10.7	0.0	161	82	82	0	0
大豆・加工品	18~22	67.3	82	6.3	0.0	5.1	0.0	2.7	10.3	0.0	159	82	82	0	0
大豆(全粒)・加工品	18	0.9	2	0.2	0.0	0.1	0.0	0.1	0.7	0.0	6	1	1	0	0
豆腐	19	40.6	29	2.6	0.0	1.7	0.0	0.7	5.9	0.0	56	45	45	0	0
油揚げ類	20	8.6	23	1.3	0.0	1.9	0.0	0.1	1.4	0.0	7	23	23	0	0
納豆	21	11.8	24	2.0	0.0	1.2	0.0	1.4	0.6	0.0	78	11	11	0	0
その他の大豆加工品	22	5.3	4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3	1.7	0.0	12	2	2	0	0
その他の豆・加工品	23	0.8	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.4	0.0	2	0	0	0	0
種実類	24	1.9	10	0.4	0.0	0.9	0.0	0.4	0.4	0.0	10	11	11	0	0
野菜類	25~38	312.4	76	3.6	0.0	0.6	0.0	16.7	284.3	0.7	608	113	113	0	0
緑黄色野菜	25~29	95.5	27	1.5	0.0	0.2	0.0	5.7	13.5	0.0	254	50	50	0	0
トマト	25	6.0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.6	0.0	14	0	0	0	0
にんじん	26	19.5	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.6	3.6	0.0	42	5	5	0	0
ほうれん草	27	25.3	4	0.5	0.0	0.1	0.0	0.7	1.8	0.0	87	12	12	0	0
ピーマン	28	3.3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	6	0	0	0	0
その他の緑黄色野菜	29	41.4	14	0.9	0.0	0.1	0.0	2.9	6.4	0.0	105	32	32	0	0
その他の野菜	30~35	198.2	42	1.8	0.0	0.3	0.0	9.5	12.4	0.0	300	51	51	0	0
キャベツ	30	22.0	4	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.8	0.0	27	8	8	0	0
きゅうり	31	9.0	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	18	2	2	0	0
大根	32	44.5	8	0.2	0.0	0.0	0.0	1.7	6.0	0.0	91	11	11	0	0
たまねぎ	33	27.0	8	0.2	0.0	0.0	0.0	1.8	0.7	0.0	27	4	4	0	0
はくさい	34	26.7	3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.6	1.1	0.0	37	9	9	0	0
その他の淡色野菜	35	68.9	19	0.9	0.0	0.2	0.0	4.1	3.8	0.0	100	17	17	0	0
野菜ジュース	36	3.7	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	1.0	0.0	7	3	3	0	0
漬け物	37,38	15.0	5	0.3	0.0	0.0	0.0	1.1	257.3	0.7	47	9	9	0	0
葉類漬け物	37	5.7	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	74.0	0.2	18	5	5	0	0
たくあん・その他の漬け物	38	9.3	4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.8	183.3	0.5	30	5	5	0	0
果実類	39~45	114.2	69	0.5	0.0	0.2	0.0	18.1	1.0	0.0	193	8	8	0	0
生果	39~43	102.6	62	0.5	0.0	0.2	0.0	16.3	0.6	0.0	181	7	7	0	0
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
柑橘類	40	9.1	4	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	0.1	0.0	13	2	2	0	0
バナナ	41	7.7	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	28	0	0	0	0
りんご	42	30.3	16	0.1	0.0	0.0	0.0	4.4	0.0	0.0	33	1	1	0	0
その他の生果	43	55.4	35	0.3	0.0	0.2	0.0	9.1	0.5	0.0	106	4	4	0	0
ジャム	44	1.2	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.1	0.0	1	0	0	0	0
果汁・果汁飲料	45	10.4	5	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.3	0.0	12	1	1	0	0
きのこ類	46	24.7	4	0.6	0.0	0.1	0.0	1.5	3.8	0.0	56	1	1	0	0
藻類	47	13.0	3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.9	78.0	0.2	73	14	14	0	0

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 (うち動物性) g	脂質 g	脂質 (うち動物性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	塩分 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg			
食品群別	食品群番号											総量	通常食品	強化食品	補助食品
魚介類	48~60	82.3	130	16.3	16.3	5.8	5.8	2.0	349.5	0.9	229	40	40	0	0
生魚介類	48~55	47.9	70	9.4	9.4	3.2	3.2	0.1	53.7	0.1	148	13	13	0	0
あじ、いわし類	48	10.1	22	2.0	2.0	1.4	1.4	0.0	10.3	0.0	25	3	3	0	0
さけ、ます	49	7.8	12	1.7	1.7	0.5	0.5	0.0	4.3	0.0	27	1	1	0	0
たい、かれい類	50	5.6	6	1.0	1.0	0.2	0.2	0.0	5.1	0.0	17	2	2	0	0
まぐろ、かじき類	51	6.4	8	1.6	1.6	0.2	0.2	0.0	2.9	0.0	25	0	0	0	0
その他の生魚	52	6.7	13	1.3	1.3	0.8	0.8	0.0	4.7	0.0	21	2	2	0	0
貝類	53	2.7	2	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	6.8	0.0	6	1	1	0	0
いか、たこ類	54	3.7	3	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	9.5	0.0	8	1	1	0	0
えび、かに類	55	4.7	5	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	9.9	0.0	17	3	3	0	0
魚介加工品	56~60	34.5	60	6.9	6.9	2.6	2.6	1.8	295.8	0.8	81	28	28	0	0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	19.8	39	4.8	4.8	1.9	1.9	0.3	192.3	0.5	64	17	17	0	0
魚介(缶詰)	57	3.2	7	0.6	0.6	0.4	0.4	0.1	12.8	0.0	7	5	5	0	0
魚介(佃煮)	58	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	0.0	1	1	1	0	0
魚介(練り製品)	59	10.8	13	1.3	1.3	0.3	0.3	1.4	83.2	0.2	10	5	5	0	0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.6	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	4.5	0.0	0	1	1	0	0
肉類	61~69	92.7	208	14.5	14.5	15.5	15.5	0.6	163.5	0.4	161	5	5	0	0
畜肉	61~64	69.6	172	10.8	10.8	13.4	13.4	0.5	149.2	0.4	127	3	3	0	0
牛肉	61	12.2	30	1.7	1.7	2.4	2.4	0.1	4.7	0.0	19	0	0	0	0
豚肉	62	41.2	94	6.7	6.7	6.9	6.9	0.1	11.5	0.0	73	2	2	0	0
ハム、ソーセージ類	63	16.2	48	2.3	2.3	4.1	4.1	0.4	133.0	0.3	35	1	1	0	0
その他の畜肉	64	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
鳥肉	65,66	21.4	33	3.4	3.4	2.0	2.0	0.0	8.5	0.0	32	1	1	0	0
鶏肉	65	21.4	33	3.4	3.4	2.0	2.0	0.0	8.5	0.0	32	1	1	0	0
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
肉類(内臓)	67	1.3	2	0.2	0.2	0.1	0.1	0.0	0.4	0.0	1	0	0	0	0
その他の肉類	68,69	0.4	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	5.4	0.0	1	0	0	0	0
鯨肉	68	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0	0	0	0	0
その他の肉・加工品	69	0.3	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	5.3	0.0	1	0	0	0	0
卵類	70	35.4	54	4.5	4.5	3.6	3.6	0.1	47.6	0.1	46	18	18	0	0
乳類	71~75	119.1	91	4.3	4.3	4.7	4.7	7.8	73.4	0.2	170	142	137	0	5
牛乳・乳製品	71~74	119.1	91	4.3	4.3	4.7	4.7	7.8	73.4	0.2	170	142	137	0	5
牛乳	71	90.0	60	3.0	3.0	3.3	3.3	4.4	37.7	0.1	137	104	100	0	4
チーズ	72	2.2	8	0.5	0.5	0.6	0.6	0.0	22.5	0.1	1	13	13	0	0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	19.3	14	0.6	0.6	0.2	0.2	2.4	8.0	0.0	23	19	18	0	1
その他の乳製品	74	7.5	10	0.2	0.2	0.6	0.6	1.0	5.2	0.0	9	7	7	0	0
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
油脂類	76~80	10.6	95	0.0	0.0	10.4	10.4	0.8	7.7	0.0	0	0	0	0	0
バター	76	0.7	5	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	4.9	0.0	0	0	0	0	0
マーガリン	77	0.6	4	0.0	0.0	0.5	0.5	0.0	2.8	0.0	0	0	0	0	0
植物性油脂	78	9.0	83	0.0	0.0	9.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
動物性油脂	79	0.3	3	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
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
菓子類	81~85	22.2	73	1.3	0.0	2.1	0.1	12.3	44.1	0.1	33	8	8	0	0
和菓子類	81	12.7	38	0.7	0.0	0.3	0.0	8.1	29.1	0.1	12	2	2	0	0
ケーキ・パストリー類	82	4.2	14	0.3	0.0	0.7	0.1	1.6	6.5	0.0	4	2	2	0	0
ビスケット類	83	1.5	7	0.1	0.0	0.4	0.0	0.9	3.7	0.0	2	1	1	0	0
キャンデー類	84	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0
その他の菓子類	85	3.7	13	0.2	0.0	0.7	0.0	1.4	4.8	0.0	15	4	4	0	0
嗜好飲料類	86~91	541.6	118	0.9	0.0	0.1	0.0	8.6	21.6	0.1	132	16	16	0	0
アルコール飲料	86~88	175.8	97	0.3	0.0	0.0	0.0	4.4	3.2	0.0	26	4	4	0	0
日本酒	86	19.6	21	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	0.4	0.0	1	1	1	0	0
ビール	87	94.3	38	0.2	0.0	0.0	0.0	3.0	2.1	0.0	24	3	3	0	0
洋酒・その他	88	61.9	38	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.7	0.0	1	0	0	0	0
その他の嗜好飲料	89~91	365.9	21	0.6	0.0	0.1	0.0	4.3	18.5	0.0	105	12	12	0	0
茶	89	206.3	3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	5.3	0.0	51	6	6	0	0
コーヒー・ココア	90	101.5	9	0.3	0.0	0.1	0.0	1.9	5.4	0.0	51	5	5	0	0
その他の嗜好飲料	91	58.0	8	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	7.8	0.0	4	1	1	0	0
調味料・香辛料類	92~98	94.8	127	5.0	0.1	5.9	0.2	12.8	3570.3	9.1	213	33	33	0	0
調味料	92~97	94.4	126	5.0	0.1	5.9	0.2	12.7	3563.9	9.1	212	32	32	0	0
ソース	92	1.6	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	42.9	0.1	3	1	1	0	0
しょうゆ	93	21.2	15	1.6	0.0	0.0	0.0	2.1	1191.4	3.0	81	6	6	0	0
塩	94	1.7	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	657.1	1.7	2	0	0	0	0
マヨネーズ	95	4.1	26	0.1	0.0	2.8	0.1	0.1	36.5	0.1	1	1	1	0	0
味噌	96	15.1	28	1.8	0.0	0.8	0.0	3.3	711.1	1.8	56	14	14	0	0
その他の調味料	97	50.8	55	1.5	0.1	2.3	0.1	6.7	924.8	2.3	68	10	10	0	0
香辛料・その他	98	0.4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	6.4	0.0	1	0	0	0	0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	10.2	8	0.2	0.2	0.1	0.1	1.5	4.0	0.0	6	7	7	0	0

食品群名		マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg				亜鉛 mg	銅 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンD μg	ビタミンE mg			
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品					総量	通常食品	強化食品	補助食品
総量	1~99	269	1083	8.7	8.4	0.2	0.1	8.9	1.31	533	10	7.9	7.4	0.5	0.0
動物性食品	48~76.79	57	493	2.3	2.2	0.0	0.1	3.5	0.21	160	9	1.9	1.9	0.0	0.0
植物性食品	1~47.77,78.80~99	213	590	6.4	6.2	0.2	0.0	5.5	1.10	373	1	6.1	5.6	0.5	0.0
穀類	1~12	47	207	1.0	1.0	0.0	0.0	3.0	0.52	2	0	0.4	0.4	0.0	0.0
米・加工品	1.2	31	148	0.4	0.4	0.0	0.0	2.6	0.43	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
米	1	30	144	0.4	0.4	0.0	0.0	2.5	0.42	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
米加工品	2	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	12	48	0.4	0.4	0.0	0.0	0.3	0.07	2	0	0.3	0.3	0.0	0.0
小麦粉類	3	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	3	13	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
菓子パン類	5	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
うどん・中華めん類	6	3	15	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
即席中華めん	7	2	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	1	0	0.2	0.2	0.0	0.0
パスタ類	8	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	4	11	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
そば・加工品	10	4	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
いも類	13~16	9	16	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.05	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
いも・加工品	13~15	9	15	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.05	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
さつまいも・加工品	13	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
じゃがいも・加工品	14	5	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	3	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	36	89	1.2	1.2	0.0	0.0	0.7	0.16	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0
大豆・加工品	18~22	36	88	1.1	1.1	0.0	0.0	0.7	0.16	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆腐	19	13	44	0.4	0.4	0.0	0.0	0.2	0.06	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
油揚げ類	20	8	16	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
納豆	21	12	23	0.4	0.4	0.0	0.0	0.2	0.07	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の大豆加工品	22	1	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の豆・加工品	23	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
種実類	24	5	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
野菜類	25~38	42	91	1.3	1.3	0.0	0.0	0.7	0.15	324	0	2.2	2.2	0.0	0.0
緑黄色野菜	25~29	17	34	0.6	0.6	0.0	0.0	0.3	0.06	294	0	1.5	1.5	0.0	0.0
トマト	25	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	3	0	0.1	0.1	0.0	0.0
にんじん	26	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	124	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ほうれん草	27	7	8	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.02	80	0	0.5	0.5	0.0	0.0
ピーマン	28	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	8	19	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.03	86	0	0.9	0.9	0.0	0.0
その他の野菜	30~35	20	48	0.6	0.6	0.0	0.0	0.4	0.08	9	0	0.6	0.6	0.0	0.0
キャベツ	30	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きゅうり	31	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0
大根	32	4	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
たまねぎ	33	2	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
はくさい	34	2	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	9	21	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.04	3	0	0.6	0.6	0.0	0.0
野菜ジュース	36	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	15	0	0.0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37.38	4	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
葉類漬け物	37	1	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	3	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
果実類	39~45	9	17	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.05	21	0	0.3	0.3	0.0	0.0
生果	39~43	8	15	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.04	20	0	0.3	0.3	0.0	0.0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0
バナナ	41	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
りんご	42	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の生果	43	3	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.02	12	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ジャム	44	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	2	18	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	47	11	7	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	12	0	0.0	0.0	0.0	0.0

食品群名		マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg				亜鉛 mg	銅 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンD μg	ビタミンE mg			
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品					総量	通常食品	強化食品	補助食品
魚介類	48~60	26	186	0.8	0.8	0.0	0.0	0.8	0.11	29	8	1.2	1.2	0.0	0.0
生魚介類	48~55	15	105	0.5	0.5	0.0	0.0	0.5	0.07	18	4	0.7	0.7	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	3	20	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	1	1	0.1	0.1	0.0	0.0
さけ、ます	49	2	19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	2	0.1	0.1	0.0	0.0
たい、かれい類	50	1	10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	6	0	0.1	0.1	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	2	19	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	2	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	7	0	0.1	0.1	0.0	0.0
貝類	53	1	4	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	2	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
えび、かに類	55	2	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.03	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
魚介加工品	56~60	11	81	0.4	0.4	0.0	0.0	0.3	0.04	10	4	0.5	0.5	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	8	63	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.03	10	3	0.3	0.3	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	2	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類	61~69	14	124	0.7	0.7	0.0	0.0	1.7	0.05	34	0	0.2	0.2	0.0	0.0
畜肉	61~64	10	99	0.5	0.5	0.0	0.0	1.4	0.04	2	0	0.2	0.2	0.0	0.0
牛肉	61	1	12	0.1	0.1	0.0	0.0	0.4	0.01	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	6	49	0.2	0.2	0.0	0.0	0.8	0.02	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	3	38	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65,66	3	22	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.01	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	3	22	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.01	7	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	25	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	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	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	4	64	0.6	0.6	0.0	0.0	0.5	0.03	51	1	0.4	0.4	0.0	0.0
乳類	71~75	13	119	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	0.01	43	0	0.1	0.1	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71~74	13	119	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	0.01	43	0	0.1	0.1	0.0	0.0
牛乳	71	9	84	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.01	33	0	0.1	0.1	0.0	0.0
チーズ	72	0	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	2	14	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	1.2	1.2	0.0	0.0
バター	76	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
マーガリン	77	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	1.1	1.1	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	4	20	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.03	8	0	0.2	0.2	0.0	0.0
和菓子類	81	2	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	2	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
嗜好飲料類	86~91	15	25	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	6	13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	5	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	9	12	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
茶	89	4	4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	5	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	33	91	1.3	1.3	0.0	0.0	0.5	0.08	5	0	0.6	0.6	0.0	0.0
調味料	92~97	33	90	1.2	1.2	0.0	0.0	0.5	0.08	5	0	0.6	0.6	0.0	0.0
ソース	92	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	13	34	0.4	0.4	0.0	0.0	0.2	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.4	0.4	0.0	0.0
味噌	96	11	25	0.5	0.5	0.0	0.0	0.2	0.06	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の調味料	97	7	28	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.02	3	0	0.2	0.2	0.0	0.0
香辛料・その他	98	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0	3	0.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.00	1	0	0.5	0.0	0.5	0.0

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg				ビタミンB ₂ mg				ナイアシン mgNE	ビタミンB ₆ mg				ビタミンB ₁₂ μg
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	総量	通常食品	強化食品	補助食品		総量	通常食品	強化食品	補助食品	
総量	1~99	308	1.42	0.92	0.40	0.10	1.32	1.21	0.04	0.08	16.1	1.66	1.20	0.35	0.10	7.2
動物性食品	48~76.79	16	0.42	0.42	0.00	0.00	0.59	0.59	0.00	0.00	8.5	0.46	0.46	0.00	0.00	6.7
植物性食品	1~47.77.78.80~99	292	1.01	0.50	0.40	0.10	0.74	0.62	0.04	0.08	7.6	1.19	0.74	0.35	0.10	0.5
穀類	1~12	0	0.19	0.18	0.00	0.01	0.11	0.11	0.00	0.00	1.5	0.11	0.11	0.00	0.00	0.0
米・加工品	1.2	0	0.10	0.09	0.00	0.01	0.04	0.04	0.00	0.00	0.9	0.09	0.09	0.00	0.00	0.0
米	1	0	0.10	0.09	0.00	0.01	0.04	0.04	0.00	0.00	0.9	0.09	0.09	0.00	0.00	0.0
米加工品	2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
小麦・加工品	3~9	0	0.08	0.08	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.5	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
小麦粉類	3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
菓子パン類	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
うどん、中華めん類	6	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
即席中華めん	7	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
パスタ類	8	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の小麦加工品	9	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
そば・加工品	10	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の穀類	12	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
いも類	13~16	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
いも・加工品	13~15	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
さつまいも・加工品	13	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
じゃがいも・加工品	14	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
その他のいも・加工品	15	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
でんぶん・加工品	16	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
豆類	18~23	81	0.05	0.05	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.00	0.0
大豆・加工品	18~22	81	0.05	0.05	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.2	0.06	0.06	0.00	0.00	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
豆腐	19	5	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
油揚げ類	20	4	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
納豆	21	71	0.01	0.01	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
その他の大豆加工品	22	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
種実類	24	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
野菜類	25~38	176	0.11	0.11	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.00	1.0	0.22	0.22	0.00	0.00	0.0
緑黄色野菜	25~29	127	0.04	0.04	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.4	0.09	0.09	0.00	0.00	0.0
トマト	25	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
にんじん	26	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
ほうれん草	27	57	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
ピーマン	28	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
その他の緑黄色野菜	29	69	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
その他の野菜	30~35	41	0.05	0.05	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.4	0.11	0.11	0.00	0.00	0.0
キャベツ	30	16	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
きゅうり	31	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
大根	32	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
たまねぎ	33	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
はくさい	34	17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
その他の淡色野菜	35	6	0.03	0.03	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0
野菜ジュース	36	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
漬け物	37.38	7	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
葉類漬け物	37	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
果実類	39~45	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0
生果	39~43	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3	0.07	0.07	0.00	0.00	0.0
いちご	39	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
柑橘類	40	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
バナナ	41	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
りんご	42	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
その他の生果	43	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0
ジャム	44	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
果汁・果汁飲料	45	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
きのこ類	46	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	1.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
藻類	47	11	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg				ビタミンB ₂ mg				ナイアシン mgNE	ビタミンB ₆ mg				ビタミンB ₁₂ μg
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	総量	通常食品	強化食品	補助食品		総量	通常食品	強化食品	補助食品	
魚介類	48~60	0	0.08	0.08	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	0.00	4.8	0.21	0.21	0.00	0.00	5.4
生魚介類	48~55	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	3.0	0.14	0.14	0.00	0.00	3.1
あじ、いわし類	48	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.8	0.03	0.03	0.00	0.00	1.3
さけ、ます	49	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.5	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3
たい、かれい類	50	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2
まぐろ、かじき類	51	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.9	0.04	0.04	0.00	0.00	0.3
その他の生魚	52	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2
貝類	53	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.6
いか、たこ類	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2
えび、かに類	55	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
魚介加工品	56~60	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	1.8	0.07	0.07	0.00	0.00	2.3
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	1.5	0.06	0.06	0.00	0.00	2.0
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
魚介(練り製品)	59	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類	61~69	9	0.27	0.27	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00	3.5	0.20	0.20	0.00	0.00	0.6
畜肉	61~64	2	0.26	0.26	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	2.7	0.15	0.15	0.00	0.00	0.5
牛肉	61	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3	0.03	0.03	0.00	0.00	0.2
豚肉	62	1	0.19	0.19	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	1.5	0.10	0.10	0.00	0.00	0.2
ハム、ソーセージ類	63	0	0.07	0.07	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.8	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1
その他の畜肉	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
鳥肉	65,66	7	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.8	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
鶏肉	65	7	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.8	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
肉類(内臓)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
その他の肉類	68,69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
卵類	70	4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	0.00	0.0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3
乳類	71~75	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.4
牛乳・乳製品	71~74	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.4
牛乳	71	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3
チーズ	72	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳製品	74	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
油脂類	76~80	15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
バター	76	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マーガリン	77	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
植物性油脂	78	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
菓子類	81~85	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
和菓子類	81	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
ビスケット類	83	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	85	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
嗜好飲料類	86~91	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.11	0.00	0.00	1.5	0.07	0.06	0.00	0.01	0.1
アルコール飲料	86~88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.6	0.05	0.05	0.00	0.00	0.1
日本酒	86	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0
ビール	87	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.6	0.03	0.03	0.00	0.00	0.1
洋酒・その他	88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.9	0.02	0.02	0.00	0.01	0.0
茶	89	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.00	0.00	0.01	0.0
調味料・香辛料類	92~98	7	0.05	0.05	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.00	1.0	0.08	0.08	0.00	0.00	0.1
調味料	92~97	7	0.05	0.05	0.00	0.00	0.09	0.09	0.00	0.00	1.0	0.08	0.08	0.00	0.00	0.1
ソース	92	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	93	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.3	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0
塩	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	95	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
味噌	96	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0
その他の調味料	97	1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.5	0.03	0.03	0.00	0.00	0.1
香辛料・その他	98	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0	0.49	0.00	0.40	0.09	0.12	0.01	0.04	0.07	0.4	0.45	0.00	0.35	0.10	0.0

食品群名		葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC mg				脂肪酸 g					コレステロール mg	食物繊維 g		
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系	n-6系		総量	水溶性	不溶性
総量	1~99	322	6.00	110	99	4	7	16.03	20.49	13.49	2.57	10.71	324	17.3	3.8	12.7
動物性食品	48~76.79	34	2.26	7	7	0	0	10.62	10.90	3.62	1.20	2.40	304	0.0	0.0	0.0
植物性食品	1~47.77,78.80~99	288	3.74	103	92	4	7	5.41	9.60	9.87	1.37	8.31	20	17.3	3.8	12.7
穀類	1~12	24	1.40	0	0	0	0	1.30	1.09	1.05	0.03	0.95	2	3.1	0.6	2.5
米・加工品	1.2	13	1.08	0	0	0	0	0.43	0.31	0.44	0.00	0.43	0	1.3	0.0	1.3
米	1	13	1.05	0	0	0	0	0.42	0.30	0.42	0.00	0.42	0	1.3	0.0	1.3
米加工品	2	0	0.02	0	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	10	0.28	0	0	0	0	0.84	0.75	0.56	0.03	0.47	2	1.4	0.5	0.9
小麦粉類	3	0	0.02	0	0	0	0	0.02	0.01	0.03	0.00	0.03	0	0.1	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	6	0.08	0	0	0	0	0.18	0.20	0.14	0.01	0.13	0	0.4	0.1	0.3
菓子パン類	5	1	0.02	0	0	0	0	0.06	0.06	0.03	0.00	0.02	1	0.1	0.0	0.0
うどん・中華めん類	6	1	0.10	0	0	0	0	0.07	0.03	0.15	0.01	0.14	0	0.5	0.2	0.4
即席中華めん	7	1	0.03	0	0	0	0	0.46	0.40	0.14	0.00	0.07	1	0.1	0.1	0.1
パスタ類	8	0	0.02	0	0	0	0	0.02	0.01	0.04	0.00	0.03	0	0.1	0.0	0.1
その他の小麦加工品	9	1	0.02	0	0	0	0	0.04	0.04	0.04	0.00	0.04	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類・加工品	10~12	1	0.04	0	0	0	0	0.03	0.03	0.05	0.00	0.05	0	0.3	0.1	0.2
そば・加工品	10	1	0.04	0	0	0	0	0.02	0.03	0.05	0.00	0.05	0	0.2	0.1	0.2
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
いも類	13~16	10	0.20	7	7	0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	1.2	0.3	0.9
いも・加工品	13~15	10	0.20	7	7	0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	1.2	0.3	0.9
さつまいも・加工品	13	2	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	5	0.10	6	6	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
その他のいも・加工品	15	3	0.06	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.7	0.1	0.5
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	23	0.47	0	0	0	0	0.86	1.02	2.64	0.34	2.24	0	1.3	0.4	0.9
大豆・加工品	18~22	23	0.47	0	0	0	0	0.86	1.02	2.64	0.33	2.24	0	1.2	0.4	0.9
大豆(全粒)・加工品	18	1	0.00	0	0	0	0	0.01	0.02	0.05	0.01	0.04	0	0.1	0.0	0.1
豆腐	19	5	0.01	0	0	0	0	0.29	0.34	0.85	0.10	0.69	0	0.2	0.0	0.1
油揚げ類	20	2	0.01	0	0	0	0	0.35	0.40	1.00	0.13	0.87	0	0.1	0.0	0.0
納豆	21	14	0.43	0	0	0	0	0.17	0.22	0.64	0.09	0.55	0	0.8	0.3	0.5
その他の大豆加工品	22	1	0.01	0	0	0	0	0.03	0.04	0.11	0.01	0.09	0	0.1	0.0	0.1
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
種実類	24	2	0.02	0	0	0	0	0.13	0.33	0.37	0.02	0.35	0	0.2	0.0	0.2
野菜類	25~38	138	0.63	40	40	0	0	0.04	0.05	0.13	0.05	0.07	0	6.5	1.7	4.8
緑黄色野菜	25~29	60	0.26	19	19	0	0	0.02	0.01	0.05	0.03	0.01	0	2.6	0.6	2.0
トマト	25	1	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.0
にんじん	26	3	0.05	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.2	0.3
ほうれん草	27	20	0.02	3	3	0	0	0.01	0.00	0.04	0.03	0.01	0	0.6	0.1	0.5
ピーマン	28	1	0.01	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
その他の緑黄色野菜	29	35	0.16	12	12	0	0	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	0	1.3	0.3	1.0
その他の野菜	30~35	69	0.32	18	18	0	0	0.03	0.04	0.07	0.02	0.05	0	3.5	1.0	2.5
キャベツ	30	12	0.03	5	5	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
きゅうり	31	2	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
大根	32	13	0.04	4	4	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.7	0.3	0.4
たまねぎ	33	3	0.04	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.4	0.2	0.2
はくさい	34	10	0.05	3	3	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
その他の淡色野菜	35	30	0.13	4	4	0	0	0.02	0.04	0.05	0.01	0.04	0	1.6	0.4	1.2
野菜ジュース	36	1	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37.38	7	0.05	3	3	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.1	0.4
葉類漬け物	37	4	0.01	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.1
たくあん・その他の漬け物	38	3	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
果実類	39~45	17	0.24	33	33	0	0	0.03	0.07	0.03	0.01	0.02	0	2.0	0.4	1.6
生果	39~43	15	0.23	32	32	0	0	0.03	0.07	0.03	0.01	0.02	0	1.9	0.4	1.6
いちご	39	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	2	0.02	3	3	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.0
バナナ	41	2	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
りんご	42	2	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.5	0.1	0.4
その他の生果	43	10	0.14	26	26	0	0	0.03	0.07	0.02	0.01	0.01	0	1.3	0.3	1.1
ジャム	44	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	0.02	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	9	0.28	0	0	0	0	0.00	0.00	0.02	0.00	0.02	0	0.9	0.1	0.8
藻類	47	8	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0	0.7	0.0	0.0

食品群名		葉酸 μg	パントテン酸 mg	ビタミンC mg				脂肪酸 g					コレステロール mg	食物繊維 g		
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系	n-6系		総量	水溶性	不溶性
魚介類	48~60	11	0.55	1	1	0	0	1.16	1.90	1.36	1.03	0.31	76	0.0	0.0	0.0
生魚介類	48~55	6	0.34	0	0	0	0	0.62	1.06	0.62	0.53	0.08	43	0.0	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	1	0.08	0	0	0	0	0.28	0.54	0.25	0.21	0.03	7	0.0	0.0	0.0
さけ、ます	49	1	0.10	0	0	0	0	0.07	0.17	0.11	0.10	0.01	5	0.0	0.0	0.0
たい、かれい類	50	0	0.03	0	0	0	0	0.04	0.08	0.03	0.02	0.01	4	0.0	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	0	0.02	0	0	0	0	0.04	0.05	0.05	0.04	0.01	3	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	0	0.05	0	0	0	0	0.18	0.21	0.16	0.14	0.02	5	0.0	0.0	0.0
貝類	53	1	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	0	0.02	0	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	9	0.0	0.0	0.0
えび、かに類	55	1	0.03	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9	0.0	0.0	0.0
魚介加工品	56~60	5	0.21	1	1	0	0	0.54	0.84	0.74	0.50	0.24	33	0.0	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	4	0.19	1	1	0	0	0.40	0.64	0.46	0.41	0.04	28	0.0	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	0	0.01	0	0	0	0	0.08	0.13	0.18	0.06	0.12	2	0.0	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	1	0.01	0	0	0	0	0.05	0.06	0.10	0.02	0.08	2	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	0.00	0	0	0	0	0.01	0.02	0.01	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61~69	5	0.63	4	4	0	0	5.20	6.29	1.49	0.08	1.40	63	0.0	0.0	0.0
畜肉	61~64	1	0.44	4	4	0	0	4.60	5.36	1.23	0.07	1.16	41	0.0	0.0	0.0
牛肉	61	1	0.07	0	0	0	0	0.75	0.96	0.07	0.00	0.07	7	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	0	0.26	0	0	0	0	2.38	2.60	0.69	0.03	0.65	25	0.0	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	0	0.11	4	4	0	0	1.47	1.80	0.47	0.03	0.44	8	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65,66	1	0.18	0	0	0	0	0.55	0.90	0.25	0.01	0.23	18	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	1	0.18	0	0	0	0	0.55	0.89	0.25	0.01	0.23	18	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	3	0.02	0	0	0	0	0.05	0.04	0.01	0.00	0.01	3	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	13	0.48	0	0	0	0	0.97	1.28	0.58	0.06	0.52	150	0.0	0.0	0.0
乳類	71~75	6	0.59	1	1	0	0	2.83	1.18	0.15	0.02	0.12	14	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71~74	6	0.59	1	1	0	0	2.83	1.18	0.15	0.02	0.12	14	0.0	0.0	0.0
牛乳	71	4	0.49	1	1	0	0	2.03	0.76	0.10	0.02	0.09	11	0.0	0.0	0.0
チーズ	72	1	0.00	0	0	0	0	0.37	0.15	0.01	0.00	0.01	2	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	1	0.06	0	0	0	0	0.10	0.04	0.01	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0	0.03	0	0	0	0	0.32	0.23	0.02	0.00	0.02	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	0	0.00	0	0	0	0	1.59	4.26	3.76	0.59	3.17	2	0.0	0.0	0.0
バター	76	0	0.00	0	0	0	0	0.34	0.12	0.01	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
マーガリン	77	0	0.00	0	0	0	0	0.12	0.19	0.13	0.01	0.12	0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0.00	0	0	0	0	1.01	3.81	3.59	0.58	3.01	0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0.00	0	0	0	0	0.11	0.13	0.03	0.00	0.03	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	3	0.11	0	0	0	0	0.78	0.74	0.35	0.04	0.31	10	0.4	0.1	0.3
和菓子類	81	1	0.04	0	0	0	0	0.06	0.12	0.11	0.01	0.10	2	0.2	0.0	0.2
ケーキ・ペストリー類	82	1	0.03	0	0	0	0	0.26	0.23	0.08	0.01	0.07	7	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	0.01	0	0	0	0	0.15	0.13	0.03	0.00	0.03	1	0.0	0.0	0.0
キャンディー類	84	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	1	0.03	0	0	0	0	0.30	0.26	0.13	0.02	0.11	1	0.1	0.0	0.1
嗜好飲料類	86~91	34	0.17	16	10	0	6	0.03	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	5	0.08	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	5	0.08	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	28	0.08	16	10	0	6	0.03	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	28	0.06	10	10	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0	0.02	0	0	0	0	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	6	0	0	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	20	0.22	0	0	0	0	1.09	2.28	1.54	0.28	1.22	6	1.0	0.2	0.8
調味料	92~97	20	0.22	0	0	0	0	1.09	2.28	1.54	0.28	1.22	6	0.9	0.2	0.8
ソース	92	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	7	0.10	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0	0.02	0	0	0	0	0.25	1.32	0.85	0.18	0.67	5	0.0	0.0	0.0
味噌	96	9	0.01	0	0	0	0	0.13	0.16	0.50	0.08	0.42	0	0.7	0.1	0.6
その他の調味料	97	4	0.09	0	0	0	0	0.71	0.81	0.19	0.02	0.13	1	0.2	0.1	0.2
香辛料・その他	98	0	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	1	0.01	5	0	4	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0

【第7表の3】 食品群別栄養素等摂取量（女）

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 (うち動物性) g	脂質 g	脂質 (うち動物性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	塩分 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg			
食品群別	食品群番号											総量	通常食品	強化食品	補助食品
総量	1~99	1765.5	1701	65.3	34.6	51.6	25.7	237.7	4346.0	11.0	2307	534	526	2	7
動物性食品	48~76,79	302.6	418	34.3	34.3	25.3	25.3	10.1	550.0	1.4	553	206	200	0	6
植物性食品	1~47,77,78,80~99	1462.9	1283	31.0	0.3	26.3	0.4	227.6	3796.0	9.6	1754	328	326	2	1
穀類	1~12	385.6	671	12.6	0.0	3.5	0.0	141.2	264.8	0.7	139	35	35	0	0
米・加工品	1,2	296.6	499	7.5	0.0	0.9	0.0	110.1	4.8	0.0	88	9	9	0	0
米	1	291.6	488	7.3	0.0	0.9	0.0	107.7	2.9	0.0	85	9	9	0	0
米加工品	2	5.0	11	0.2	0.0	0.0	0.0	2.4	1.9	0.0	3	0	0	0	0
小麦・加工品	3~9	82.3	163	4.8	0.0	2.6	0.0	29.4	257.7	0.7	49	25	25	0	0
小麦粉類	3	2.9	11	0.2	0.0	0.1	0.0	2.2	1.8	0.0	4	1	1	0	0
パン類(菓子パンを除く)	4	16.2	44	1.5	0.0	0.8	0.0	7.7	80.7	0.2	16	5	5	0	0
菓子パン類	5	4.8	15	0.4	0.0	0.4	0.0	2.4	12.2	0.0	5	2	2	0	0
うどん、中華めん類	6	39.2	49	1.3	0.0	0.2	0.0	9.8	50.0	0.1	10	4	4	0	0
即席中華めん	7	5.1	22	0.5	0.0	0.9	0.0	2.9	90.6	0.2	10	12	12	0	0
パスタ類	8	10.0	15	0.5	0.0	0.1	0.0	2.8	16.9	0.0	1	1	1	0	0
その他の小麦加工品	9	4.0	8	0.4	0.0	0.1	0.0	1.4	5.5	0.0	2	1	1	0	0
その他の穀類・加工品	10~12	6.7	9	0.3	0.0	0.1	0.0	1.7	2.3	0.0	2	1	1	0	0
そば・加工品	10	6.4	8	0.3	0.0	0.1	0.0	1.6	1.3	0.0	2	1	1	0	0
とうもろこし・加工品	11	0.1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0	0	0	0	0
その他の穀類	12	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0	0	0	0	0
いも類	13~16	59.0	37	0.7	0.0	0.1	0.0	8.7	2.1	0.0	177	12	12	0	0
いも・加工品	13~15	57.5	33	0.7	0.0	0.1	0.0	7.9	2.1	0.0	177	12	12	0	0
さつまいも・加工品	13	5.3	7	0.1	0.0	0.0	0.0	1.6	0.3	0.0	22	2	2	0	0
じゃがいも・加工品	14	25.4	18	0.4	0.0	0.0	0.0	4.2	0.2	0.0	85	0	0	0	0
その他のいも・加工品	15	26.8	8	0.2	0.0	0.0	0.0	2.1	1.5	0.0	70	9	9	0	0
でんぷん・加工品	16	1.5	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.1	0.0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	17	6.0	23	0.0	0.0	0.0	0.0	5.9	0.1	0.0	1	0	0	0	0
豆類	18~23	60.7	76	5.7	0.0	4.6	0.0	2.9	15.8	0.0	145	73	73	0	0
大豆・加工品	18~22	59.8	74	5.6	0.0	4.5	0.0	2.6	15.3	0.0	143	73	73	0	0
大豆(全粒)・加工品	18	1.0	2	0.2	0.0	0.1	0.0	0.2	1.7	0.0	7	1	1	0	0
豆腐	19	35.2	25	2.3	0.0	1.5	0.0	0.6	5.4	0.0	48	39	39	0	0
油揚げ類	20	7.9	21	1.2	0.0	1.7	0.0	0.1	2.0	0.0	7	21	21	0	0
納豆	21	10.7	21	1.8	0.0	1.1	0.0	1.3	4.8	0.0	70	10	10	0	0
その他の大豆加工品	22	5.0	4	0.2	0.0	0.2	0.0	0.3	1.4	0.0	11	2	2	0	0
その他の豆・加工品	23	0.8	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	2	0	0	0	0
種実類	24	1.7	10	0.3	0.0	0.9	0.0	0.3	0.5	0.0	9	11	11	0	0
野菜類	25~38	301.9	74	3.5	0.0	0.5	0.0	16.1	226.3	0.6	602	112	112	0	0
緑黄色野菜	25~29	101.5	28	1.6	0.0	0.2	0.0	5.9	14.4	0.0	268	54	54	0	0
トマト	25	7.5	2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	2.4	0.0	17	1	1	0	0
にんじん	26	18.4	6	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	3.4	0.0	40	5	5	0	0
ほうれん草	27	28.0	5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.8	2.0	0.0	96	14	14	0	0
ピーマン	28	3.4	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	6	0	0	0	0
その他の緑黄色野菜	29	44.2	15	0.9	0.0	0.1	0.0	3.1	6.5	0.0	109	35	35	0	0
その他の野菜	30~35	183.4	40	1.6	0.0	0.3	0.0	8.8	12.5	0.0	285	48	48	0	0
キャベツ	30	20.6	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	0.7	0.0	25	8	8	0	0
きゅうり	31	7.7	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	15	2	2	0	0
大根	32	43.8	8	0.2	0.0	0.0	0.0	1.7	6.0	0.0	91	11	11	0	0
たまねぎ	33	21.3	6	0.2	0.0	0.0	0.0	1.4	0.6	0.0	22	3	3	0	0
はくさい	34	22.4	2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0.9	0.0	30	7	7	0	0
その他の淡色野菜	35	67.5	19	0.8	0.0	0.2	0.0	4.0	4.3	0.0	102	16	16	0	0
野菜ジュース	36	4.8	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	3.1	0.0	11	3	3	0	0
漬け物	37,38	12.2	4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.9	196.2	0.5	39	8	8	0	0
葉類漬け物	37	5.0	1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	63.3	0.2	16	4	4	0	0
たくあん・その他の漬け物	38	7.3	3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	132.9	0.3	23	4	4	0	0
果実類	39~45	125.3	78	0.6	0.0	0.4	0.0	20.1	1.1	0.0	226	10	10	0	0
生果	39~43	114.7	71	0.6	0.0	0.3	0.0	18.4	0.8	0.0	212	9	9	0	0
いちご	39	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
柑橘類	40	11.2	5	0.1	0.0	0.0	0.0	1.3	0.1	0.0	16	2	2	0	0
バナナ	41	9.0	8	0.1	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	33	1	1	0	0
りんご	42	27.9	15	0.1	0.0	0.0	0.0	4.1	0.0	0.0	31	1	1	0	0
その他の生果	43	66.5	43	0.3	0.0	0.3	0.0	11.0	0.7	0.0	131	5	5	0	0
ジャム	44	1.3	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	0.0	1	0	0	0	0
果汁・果汁飲料	45	9.3	4	0.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	13	1	1	0	0
きのこ類	46	22.0	4	0.5	0.0	0.0	0.0	1.3	3.8	0.0	50	1	1	0	0
藻類	47	13.2	3	0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	84.1	0.2	71	14	14	0	0

食品群名		摂取量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	たんぱく質 (うち動物性) g	脂質 g	脂質 (うち動物性) g	炭水化物 g	ナトリウム mg	塩分 相当量 g	カリウム mg	カルシウム mg			
食品群別	食品群番号											総量	通常食品	強化食品	補助食品
魚介類	48~60	74.0	115	14.3	14.3	5.2	5.2	1.8	292.7	0.7	203	35	35	0	0
生魚介類	48~55	43.6	64	8.5	8.5	2.9	2.9	0.1	46.1	0.1	133	12	12	0	0
あじ、いわし類	48	8.8	19	1.7	1.7	1.2	1.2	0.0	7.9	0.0	22	2	2	0	0
さけ、ます	49	7.6	11	1.6	1.6	0.4	0.4	0.0	4.2	0.0	26	1	1	0	0
たい、かれい類	50	6.7	7	1.1	1.1	0.3	0.3	0.0	5.6	0.0	20	2	2	0	0
まぐろ、かじき類	51	4.7	6	1.1	1.1	0.1	0.1	0.0	2.1	0.0	18	0	0	0	0
その他の生魚	52	6.8	13	1.3	1.3	0.8	0.8	0.0	4.8	0.0	22	2	2	0	0
貝類	53	2.3	1	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	6.4	0.0	4	1	1	0	0
いか、たこ類	54	2.8	2	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	7.1	0.0	6	0	0	0	0
えび、かに類	55	4.0	4	0.9	0.9	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	15	3	3	0	0
魚介加工品	56~60	30.4	52	5.9	5.9	2.2	2.2	1.7	246.6	0.6	70	23	23	0	0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	16.4	31	4.0	4.0	1.5	1.5	0.1	145.2	0.4	54	14	14	0	0
魚介(缶詰)	57	2.6	6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.0	10.4	0.0	6	3	3	0	0
魚介(佃煮)	58	0.2	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	5.0	0.0	1	1	1	0	0
魚介(練り製品)	59	10.6	13	1.3	1.3	0.3	0.3	1.4	82.1	0.2	9	5	5	0	0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.5	1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	3.9	0.0	0	0	0	0	0
肉類	61~69	71.7	155	11.3	11.3	11.4	11.4	0.4	128.6	0.3	127	4	4	0	0
畜肉	61~64	50.8	123	7.9	7.9	9.5	9.5	0.4	117.3	0.3	94	2	2	0	0
牛肉	61	8.0	20	1.1	1.1	1.6	1.6	0.0	2.6	0.0	12	0	0	0	0
豚肉	62	30.2	67	4.9	4.9	4.9	4.9	0.0	8.5	0.0	54	1	1	0	0
ハム、ソーセージ類	63	12.6	36	1.9	1.9	3.1	3.1	0.3	106.2	0.3	28	1	1	0	0
その他の畜肉	64	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
鳥肉	65,66	19.1	29	3.1	3.1	1.7	1.7	0.0	7.5	0.0	31	1	1	0	0
鶏肉	65	19.1	29	3.1	3.1	1.7	1.7	0.0	7.5	0.0	31	1	1	0	0
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
肉類(内臓)	67	1.7	2	0.3	0.3	0.1	0.1	0.0	0.6	0.0	2	0	0	0	0
その他の肉類	68,69	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3.2	0.0	0	0	0	0	0
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
その他の肉・加工品	69	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	3.2	0.0	0	0	0	0	0
卵類	70	32.6	49	4.2	4.2	3.3	3.3	0.1	45.3	0.1	42	17	17	0	0
乳類	71~75	123.4	93	4.5	4.5	4.8	4.8	7.7	78.2	0.2	180	150	145	0	6
牛乳・乳製品	71~74	123.4	93	4.5	4.5	4.8	4.8	7.7	78.2	0.2	180	150	145	0	6
牛乳	71	92.1	61	3.1	3.1	3.4	3.4	4.5	38.8	0.1	140	107	102	0	5
チーズ	72	2.3	8	0.5	0.5	0.6	0.6	0.0	23.4	0.1	2	14	14	0	0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	22.9	14	0.7	0.7	0.2	0.2	2.3	10.4	0.0	29	24	23	0	1
その他の乳製品	74	6.2	10	0.2	0.2	0.6	0.6	0.9	5.6	0.0	9	6	6	0	0
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
油脂類	76~80	8.6	77	0.0	0.0	8.3	0.7	0.0	7.4	0.0	0	0	0	0	0
バター	76	0.7	5	0.0	0.0	0.6	0.6	0.0	5.1	0.0	0	0	0	0	0
マーガリン	77	0.5	3	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	2.3	0.0	0	0	0	0	0
植物性油脂	78	7.3	67	0.0	0.0	7.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
動物性油脂	79	0.1	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0	0
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
菓子類	81~85	23.8	80	1.4	0.0	2.5	0.1	13.0	45.0	0.1	32	11	11	0	0
和菓子類	81	12.1	37	0.7	0.0	0.3	0.0	7.9	25.5	0.1	12	2	2	0	0
ケーキ・ペストリー類	82	5.0	17	0.4	0.0	0.8	0.1	2.0	8.9	0.0	5	2	2	0	0
ビスケット類	83	2.2	11	0.1	0.0	0.5	0.0	1.4	5.9	0.0	2	2	1	0	0
キャンディー類	84	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0	0	0	0	0
その他の菓子類	85	4.4	14	0.2	0.0	0.8	0.0	1.6	4.8	0.0	13	5	5	0	0
嗜好飲料類	86~91	366.6	27	0.6	0.0	0.1	0.0	3.3	13.0	0.0	109	11	11	0	0
アルコール飲料	86~88	25.8	14	0.1	0.0	0.0	0.0	0.9	0.5	0.0	5	1	1	0	0
日本酒	86	4.3	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0	0	0	0	0
ビール	87	19.2	8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.4	0.0	4	1	1	0	0
洋酒・その他	88	2.3	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1	0	0	0	0
その他の嗜好飲料	89~91	340.8	13	0.6	0.0	0.1	0.0	2.4	12.6	0.0	103	10	10	0	0
茶	89	196.7	3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	4.9	0.0	48	6	6	0	0
コーヒー・ココア	90	107.2	7	0.2	0.0	0.0	0.0	1.5	3.5	0.0	53	4	4	0	0
その他の嗜好飲料	91	36.9	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	4.1	0.0	2	1	1	0	0
調味料・香辛料類	92~98	77.0	122	4.6	0.1	6.0	0.2	12.0	3133.4	8.0	185	30	30	0	0
調味料	92~97	76.7	121	4.6	0.1	5.9	0.2	11.9	3128.2	7.9	184	30	30	0	0
ソース	92	1.2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	32.5	0.1	3	1	1	0	0
しょうゆ	93	18.5	13	1.4	0.0	0.0	0.0	1.8	1039.1	2.6	71	5	5	0	0
塩	94	1.3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	494.3	1.3	1	0	0	0	0
マヨネーズ	95	4.3	28	0.1	0.0	3.0	0.2	0.1	39.0	0.1	1	1	1	0	0
味噌	96	14.3	27	1.7	0.0	0.8	0.0	3.1	670.8	1.7	53	13	13	0	0
その他の調味料	97	37.1	53	1.3	0.1	2.1	0.1	6.5	852.5	2.2	55	9	9	0	0
香辛料・その他	98	0.3	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	5.2	0.0	1	0	0	0	0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	12.3	9	0.2	0.2	0.2	0.1	1.7	3.5	0.0	7	8	7	2	0

食品群名		マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg				亜鉛 mg	銅 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンD μg	ビタミンE mg			
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品					総量	通常食品	強化食品	補助食品
総量	1~99	240	950	7.8	7.6	0.1	0.1	7.4	1.11	584	9	9.7	7.2	2.5	0.0
動物性食品	48~76,79	51	446	2.0	1.9	0.0	0.1	2.9	0.18	198	8	1.7	1.7	0.0	0.0
植物性食品	1~47,77,78,80~99	189	504	5.9	5.7	0.1	0.0	4.5	0.93	386	1	8.0	5.5	2.5	0.0
穀類	1~12	35	153	0.8	0.8	0.0	0.0	2.2	0.37	3	0	0.4	0.3	0.0	0.0
米・加工品	1,2	22	104	0.3	0.3	0.0	0.0	1.8	0.30	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
米	1	21	100	0.3	0.3	0.0	0.0	1.7	0.29	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
米加工品	2	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	11	43	0.4	0.4	0.0	0.0	0.3	0.07	3	0	0.3	0.3	0.0	0.0
小麦粉類	3	0	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	3	13	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
菓子パン類	5	1	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
うどん、中華めん類	6	2	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
即席中華めん	7	1	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
パスタ類	8	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の小麦加工品	9	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類・加工品	10~12	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
そば・加工品	10	2	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
とうもろこし・加工品	11	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
いも類	13~16	8	15	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.05	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0
いも・加工品	13~15	8	15	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.05	0	0	0.2	0.2	0.0	0.0
さつまいも・加工品	13	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
じゃがいも・加工品	14	4	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.02	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他のいも・加工品	15	3	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
でんぷん・加工品	16	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	32	80	1.1	1.1	0.0	0.0	0.6	0.15	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0
大豆・加工品	18~22	32	79	1.0	1.0	0.0	0.0	0.6	0.15	0	0	0.3	0.3	0.0	0.0
大豆(全粒)・加工品	18	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆腐	19	12	39	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.05	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
油揚げ類	20	7	15	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
納豆	21	11	20	0.4	0.4	0.0	0.0	0.2	0.06	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の大豆加工品	22	1	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の豆・加工品	23	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
種実類	24	5	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
野菜類	25~38	42	88	1.3	1.3	0.0	0.0	0.7	0.14	332	0	2.4	2.4	0.0	0.0
緑黄色野菜	25~29	19	36	0.7	0.7	0.0	0.0	0.3	0.06	304	0	1.7	1.7	0.0	0.0
トマト	25	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	0.1	0.1	0.0	0.0
にんじん	26	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	117	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ほうれん草	27	8	8	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.02	88	0	0.5	0.5	0.0	0.0
ピーマン	28	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	8	21	0.4	0.4	0.0	0.0	0.1	0.03	94	0	1.0	1.0	0.0	0.0
その他の野菜	30~35	19	44	0.5	0.5	0.0	0.0	0.3	0.07	8	0	0.7	0.7	0.0	0.0
キャベツ	30	2	4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きゅうり	31	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
大根	32	4	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
たまねぎ	33	1	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
はくさい	34	2	6	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の淡色野菜	35	9	20	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.04	3	0	0.6	0.6	0.0	0.0
野菜ジュース	36	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	14	0	0.0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	4	7	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
葉類漬け物	37	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	5	0	0.0	0.0	0.0	0.0
たくあん・その他の漬け物	38	3	5	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
果実類	39~45	10	19	0.2	0.2	0.0	0.0	0.1	0.05	26	0	0.3	0.3	0.0	0.0
生果	39~43	9	18	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.05	26	0	0.3	0.3	0.0	0.0
いちご	39	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	9	0	0.0	0.0	0.0	0.0
バナナ	41	3	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
りんご	42	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の生果	43	4	11	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.03	16	0	0.2	0.2	0.0	0.0
ジャム	44	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	2	16	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0
藻類	47	11	6	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.00	9	0	0.0	0.0	0.0	0.0

食品群名		マグネシウム mg	リン mg	鉄 mg				亜鉛 mg	銅 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンD μg	ビタミンE mg			
食品群別	食品群番号			総量	通常食品	強化食品	補助食品					総量	通常食品	強化食品	補助食品
魚介類	48~60	23	163	0.7	0.7	0.0	0.0	0.7	0.10	31	7	1.0	1.0	0.0	0.0
生魚介類	48~55	13	93	0.4	0.4	0.0	0.0	0.4	0.06	23	4	0.6	0.6	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	2	17	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	1	1	0.1	0.1	0.0	0.0
さけ、ます	49	2	18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	1	2	0.1	0.1	0.0	0.0
たい、かれい類	50	2	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	10	0	0.1	0.1	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	2	14	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	2	10	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.00	9	0	0.1	0.1	0.0	0.0
貝類	53	1	3	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
えび、かに類	55	2	12	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.02	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
魚介加工品	56~60	9	70	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.03	8	3	0.4	0.4	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	7	52	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.02	8	3	0.3	0.3	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	1	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	2	9	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類	61~69	11	99	0.5	0.5	0.0	0.0	1.3	0.04	73	0	0.2	0.2	0.0	0.0
畜肉	61~64	7	75	0.4	0.4	0.0	0.0	1.0	0.03	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0
牛肉	61	1	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.3	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	4	37	0.2	0.2	0.0	0.0	0.6	0.02	1	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	2	30	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.01	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65,66	3	21	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.01	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	3	21	0.1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.01	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0	2	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.00	65	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	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	0.00	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	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	4	59	0.6	0.6	0.0	0.0	0.4	0.03	46	1	0.3	0.3	0.0	0.0
乳類	71~75	14	126	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	0.01	45	0	0.1	0.1	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71~74	14	126	0.1	0.0	0.0	0.1	0.5	0.01	45	0	0.1	0.1	0.0	0.0
牛乳	71	9	85	0.1	0.0	0.0	0.1	0.4	0.01	34	0	0.1	0.1	0.0	0.0
チーズ	72	0	15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	6	0	0.0	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	3	19	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.00	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	1	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	1.0	1.0	0.0	0.0
バター	76	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	4	0	0.0	0.0	0.0	0.0
マーガリン	77	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
植物性油脂	78	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.9	0.9	0.0	0.0
動物性油脂	79	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	4	21	0.2	0.2	0.0	0.0	0.2	0.03	11	0	0.2	0.2	0.0	0.0
和菓子類	81	2	8	0.1	0.1	0.0	0.0	0.1	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ケーキ・ペストリー類	82	0	5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	6	0	0.1	0.1	0.0	0.0
ビスケット類	83	0	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0
キャンデー類	84	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	2	6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.01	2	0	0.0	0.0	0.0	0.0
嗜好飲料類	86~91	10	13	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	1	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	9	11	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
茶	89	3	4	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.02	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	6	7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	29	80	1.1	1.1	0.0	0.0	0.4	0.07	4	0	0.6	0.6	0.0	0.0
調味料	92~97	29	80	1.1	1.1	0.0	0.0	0.4	0.07	4	0	0.6	0.6	0.0	0.0
ソース	92	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	12	30	0.3	0.3	0.0	0.0	0.2	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	1	3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	2	0	0.4	0.4	0.0	0.0
味噌	96	10	24	0.5	0.5	0.0	0.0	0.2	0.05	0	0	0.1	0.1	0.0	0.0
その他の調味料	97	6	24	0.3	0.3	0.0	0.0	0.1	0.02	2	0	0.1	0.1	0.0	0.0
香辛料・その他	98	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0	4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.00	0	0	2.5	0.0	2.5	0.0

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg				ビタミンB ₂ mg				ナイアシン mgNE	ビタミンB ₆ mg				ビタミンB ₁₂ μg	葉酸 μg
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	総量	通常食品	強化食品	補助食品		総量	通常食品	強化食品	補助食品		
総量	1~99	303	1.35	0.79	0.47	0.09	1.63	1.11	0.08	0.44	13.4	1.57	1.04	0.44	0.09	6.2	306
動物性食品	48~76,79	14	0.35	0.35	0.00	0.00	0.54	0.54	0.00	0.00	7.1	0.39	0.39	0.00	0.00	5.9	35
植物性食品	1~47,77,78,80~99	288	1.00	0.44	0.47	0.09	1.08	0.57	0.08	0.44	6.4	1.17	0.65	0.44	0.09	0.3	271
穀類	1~12	0	0.15	0.14	0.00	0.01	0.09	0.09	0.00	0.00	1.1	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0	19
米・加工品	1,2	0	0.07	0.06	0.00	0.01	0.03	0.03	0.00	0.00	0.7	0.06	0.06	0.00	0.00	0.0	9
米	1	0	0.07	0.06	0.00	0.01	0.03	0.03	0.00	0.00	0.6	0.06	0.06	0.00	0.00	0.0	9
米加工品	2	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
小麦・加工品	3~9	0	0.07	0.07	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	10
小麦粉類	3	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
パン類(菓子パンを除く)	4	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	6
菓子パン類	5	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
うどん・中華めん類	6	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
即席中華めん	7	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
パスタ類	8	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の小麦加工品	9	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
その他の穀類・加工品	10~12	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
そば・加工品	10	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
とうもろこし・加工品	11	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の穀類	12	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
いも類	13~16	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0	10
いも・加工品	13~15	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0	10
さつまいも・加工品	13	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	2
じゃがいも・加工品	14	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0	4
その他のいも・加工品	15	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	3
でんぷん・加工品	16	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
砂糖・甘味料類	17	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
豆類	18~23	72	0.04	0.04	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	0.2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0	21
大豆・加工品	18~22	72	0.04	0.04	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	0.2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0	21
大豆(全粒)・加工品	18	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
豆腐	19	4	0.03	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	4
油揚げ類	20	4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	2
納豆	21	63	0.01	0.01	0.00	0.00	0.06	0.06	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0	13
その他の大豆加工品	22	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
その他の豆・加工品	23	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
種実類	24	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	2
野菜類	25~38	184	0.11	0.11	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.00	1.0	0.22	0.22	0.00	0.00	0.0	136
緑黄色野菜	25~29	140	0.04	0.04	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	0.5	0.09	0.09	0.00	0.00	0.0	63
トマト	25	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	2
にんじん	26	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	3
ほうれん草	27	63	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	22
ピーマン	28	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	1
その他の緑黄色野菜	29	76	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3	0.05	0.05	0.00	0.00	0.0	36
その他の野菜	30~35	37	0.05	0.05	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	0.4	0.10	0.10	0.00	0.00	0.0	66
キャベツ	30	15	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	11
きゅうり	31	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	2
大根	32	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	13
たまねぎ	33	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	2
はくさい	34	14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	8
その他の淡色野菜	35	6	0.03	0.03	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0	29
野菜ジュース	36	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
漬け物	37,38	6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	6
葉類漬け物	37	6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	4
たくあん・その他の漬け物	38	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	2
果実類	39~45	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.4	0.09	0.09	0.00	0.00	0.0	20
生果	39~43	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3	0.08	0.08	0.00	0.00	0.0	19
いちご	39	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
柑橘類	40	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	2
バナナ	41	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0	2
りんご	42	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	1
その他の生果	43	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0	12
ジャム	44	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
果汁・果汁飲料	45	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	2
きのこ類	46	0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.9	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	8
藻類	47	10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	5

食品群名		ビタミンK μg	ビタミンB ₁ mg				ビタミンB ₂ mg				ナイアシン mgNE	ビタミンB ₆ mg				ビタミンB ₁₂ μg	葉酸 μg
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	総量	通常食品	強化食品	補助食品		総量	通常食品	強化食品	補助食品		
魚介類	48~60	1	0.07	0.07	0.00	0.00	0.12	0.12	0.00	0.00	4.2	0.18	0.18	0.00	0.00	4.5	9
生魚介類	48~55	0	0.04	0.04	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	2.6	0.12	0.12	0.00	0.00	2.7	5
あじ、いわし類	48	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.7	0.03	0.03	0.00	0.00	1.1	1
さけ、ます	49	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.5	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3	1
たい、かれい類	50	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0
まぐろ、かじき類	51	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.03	0.03	0.00	0.00	0.2	0
その他の生魚	52	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2	0
貝類	53	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	1
いか、たこ類	54	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0
えび、かに類	55	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1
魚介加工品	56~60	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.05	0.05	0.00	0.00	1.6	0.06	0.06	0.00	0.00	1.8	4
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0	0.03	0.03	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	1.3	0.05	0.05	0.00	0.00	1.6	3
魚介(缶詰)	57	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0
魚介(佃煮)	58	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
魚介(練り製品)	59	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1
魚肉ハム、ソーセージ	60	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
肉類	61~69	8	0.21	0.21	0.00	0.00	0.11	0.11	0.00	0.00	2.7	0.16	0.16	0.00	0.00	0.6	9
畜肉	61~64	2	0.20	0.20	0.00	0.00	0.07	0.07	0.00	0.00	2.0	0.11	0.11	0.00	0.00	0.3	1
牛肉	61	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.2	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0
豚肉	62	1	0.14	0.14	0.00	0.00	0.04	0.04	0.00	0.00	1.1	0.07	0.07	0.00	0.00	0.1	0
ハム、ソーセージ類	63	0	0.05	0.05	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.6	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	0
その他の畜肉	64	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
鳥肉	65,66	6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.8	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0	1
鶏肉	65	6	0.01	0.01	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.8	0.04	0.04	0.00	0.00	0.0	1
その他の鳥肉	66	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
肉類(内臓)	67	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	7
その他の肉類	68,69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
鯨肉	68	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の肉・加工品	69	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
卵類	70	4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.13	0.13	0.00	0.00	0.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.3	12
乳類	71~75	2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.4	6
牛乳・乳製品	71~74	2	0.05	0.05	0.00	0.00	0.18	0.18	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.4	6
牛乳	71	2	0.04	0.04	0.00	0.00	0.14	0.14	0.00	0.00	0.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.3	4
チーズ	72	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	1
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	1
その他の乳製品	74	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の乳類	75	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
油脂類	76~80	12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
バター	76	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
マーガリン	77	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
植物性油脂	78	11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
動物性油脂	79	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の油脂	80	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
菓子類	81~85	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	3
和菓子類	81	1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	1
ケーキ・ペストリー類	82	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
ビスケット類	83	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
キャンデー類	84	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の菓子類	85	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	1
嗜好飲料類	86~91	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.47	0.09	0.00	0.37	1.1	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0	28
アルコール飲料	86~88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	1
日本酒	86	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
ビール	87	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	1
洋酒・その他	88	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の嗜好飲料	89~91	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.46	0.09	0.00	0.37	1.0	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	27
茶	89	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.3	0.02	0.02	0.00	0.00	0.0	27
コーヒー・ココア	90	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
その他の嗜好飲料	91	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.37	0.00	0.00	0.37	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
調味料・香辛料類	92~98	7	0.03	0.03	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.8	0.07	0.07	0.00	0.00	0.1	18
調味料	92~97	7	0.03	0.03	0.00	0.00	0.08	0.08	0.00	0.00	0.8	0.07	0.07	0.00	0.00	0.1	18
ソース	92	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
しょうゆ	93	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.2	0.03	0.03	0.00	0.00	0.0	6
塩	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
マヨネーズ	95	5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
味噌	96	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.2	0.01	0.01	0.00	0.00	0.0	9
その他の調味料	97	1	0.02	0.02	0.00	0.00	0.03	0.03	0.00	0.00	0.4	0.02	0.02	0.00	0.00	0.1	3
香辛料・その他	98	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0	0.55	0.00	0.47	0.08	0.15	0.01	0.08	0.07	0.4	0.52	0.00	0.44	0.08	0.0	0

食品群名		パントテン酸 mg	ビタミンC mg				脂肪酸 g					コレステロール mg	食物繊維 g		
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系	n-6系		総量	水溶性	不溶性
総量	1~99	5.26	116	103	9	4	13.96	17.48	11.69	2.24	9.23	291	16.4	3.6	12.1
動物性食品	48~76,79	2.08	6	6	0	0	8.97	8.80	3.04	1.04	1.99	270	0.0	0.0	0.0
植物性食品	1~47,77,78,80~99	3.18	110	97	9	4	5.00	8.68	8.64	1.21	7.24	21	16.4	3.6	12.1
穀類	1~12	1.02	0	0	0	0	1.09	0.94	0.85	0.03	0.75	2	2.3	0.5	1.9
米・加工品	1,2	0.76	0	0	0	0	0.30	0.22	0.31	0.00	0.30	0	0.9	0.0	0.9
米	1	0.73	0	0	0	0	0.29	0.21	0.29	0.00	0.29	0	0.9	0.0	0.9
米加工品	2	0.02	0	0	0	0	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
小麦・加工品	3~9	0.24	0	0	0	0	0.77	0.71	0.51	0.03	0.41	2	1.3	0.4	0.8
小麦粉類	3	0.02	0	0	0	0	0.01	0.01	0.03	0.00	0.02	0	0.1	0.0	0.0
パン類(菓子パンを除く)	4	0.08	0	0	0	0	0.19	0.21	0.15	0.01	0.14	0	0.4	0.1	0.3
菓子パン類	5	0.02	0	0	0	0	0.10	0.11	0.05	0.00	0.04	1	0.1	0.0	0.1
うどん、中華めん類	6	0.07	0	0	0	0	0.05	0.02	0.10	0.01	0.10	0	0.4	0.1	0.3
即席中華めん	7	0.02	0	0	0	0	0.37	0.32	0.11	0.00	0.05	1	0.1	0.1	0.0
パスタ類	8	0.03	0	0	0	0	0.02	0.01	0.05	0.00	0.04	0	0.1	0.0	0.1
その他の小麦加工品	9	0.01	0	0	0	0	0.03	0.03	0.03	0.00	0.03	0	0.1	0.0	0.1
その他の穀類・加工品	10~12	0.02	0	0	0	0	0.02	0.02	0.03	0.00	0.03	0	0.1	0.0	0.1
そば・加工品	10	0.02	0	0	0	0	0.01	0.01	0.02	0.00	0.02	0	0.1	0.0	0.1
とうもろこし・加工品	11	0.00	0	0	0	0	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
いも類	13~16	0.20	7	7	0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	1.2	0.3	0.9
いも・加工品	13~15	0.20	7	7	0	0	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0	1.1	0.3	0.9
さつまいも・加工品	13	0.05	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
じゃがいも・加工品	14	0.09	5	5	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
その他のいも・加工品	15	0.06	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.6	0.1	0.5
でんぷん・加工品	16	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
豆類	18~23	0.43	0	0	0	0	0.77	0.91	2.38	0.30	2.01	0	1.2	0.3	0.9
大豆・加工品	18~22	0.42	0	0	0	0	0.77	0.91	2.38	0.30	2.01	0	1.1	0.3	0.8
大豆(全粒)・加工品	18	0.00	0	0	0	0	0.02	0.02	0.06	0.01	0.05	0	0.1	0.0	0.1
豆腐	19	0.01	0	0	0	0	0.26	0.30	0.74	0.09	0.59	0	0.1	0.0	0.1
油揚げ類	20	0.01	0	0	0	0	0.32	0.36	0.91	0.12	0.80	0	0.1	0.0	0.0
納豆	21	0.38	0	0	0	0	0.16	0.20	0.57	0.08	0.50	0	0.7	0.2	0.5
その他の大豆加工品	22	0.01	0	0	0	0	0.02	0.03	0.09	0.01	0.08	0	0.1	0.0	0.1
その他の豆・加工品	23	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
種実類	24	0.01	0	0	0	0	0.13	0.33	0.38	0.02	0.36	0	0.2	0.0	0.2
野菜類	25~38	0.60	39	39	0	0	0.04	0.05	0.13	0.05	0.06	0	6.4	1.7	4.7
緑黄色野菜	25~29	0.27	20	20	0	0	0.02	0.01	0.06	0.04	0.02	0	2.7	0.7	2.1
トマト	25	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
にんじん	26	0.05	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.5	0.2	0.3
ほうれん草	27	0.03	4	4	0	0	0.01	0.00	0.04	0.03	0.01	0	0.7	0.1	0.6
ピーマン	28	0.01	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
その他の緑黄色野菜	29	0.17	13	13	0	0	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0	1.4	0.3	1.0
その他の野菜	30~35	0.29	17	17	0	0	0.03	0.04	0.07	0.02	0.05	0	3.3	1.0	2.3
キャベツ	30	0.03	5	5	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
きゅうり	31	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
大根	32	0.04	4	4	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.6	0.3	0.4
たまねぎ	33	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.3	0.1	0.2
はくさい	34	0.04	2	2	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.2	0.1	0.2
その他の淡色野菜	35	0.12	4	4	0	0	0.02	0.03	0.05	0.01	0.04	0	1.6	0.4	1.2
野菜ジュース	36	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
漬け物	37,38	0.04	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.4	0.1	0.3
葉類漬け物	37	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
たくあん・その他の漬け物	38	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.2	0.0	0.2
果実類	39~45	0.29	41	41	0	0	0.06	0.12	0.04	0.01	0.03	0	2.3	0.5	1.8
生果	39~43	0.27	39	39	0	0	0.06	0.12	0.04	0.01	0.03	0	2.2	0.5	1.8
いちご	39	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	0.03	4	4	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.0
バナナ	41	0.04	1	1	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0.1
りんご	42	0.03	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.4	0.1	0.3
その他の生果	43	0.18	32	32	0	0	0.06	0.12	0.03	0.01	0.02	0	1.6	0.3	1.3
ジャム	44	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
果汁・果汁飲料	45	0.01	2	2	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
きのこ類	46	0.25	0	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0	0.8	0.1	0.7
藻類	47	0.01	1	1	0	0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0	0.7	0.0	0.0

食品群名		パントテン酸 mg	ビタミンC mg				脂肪酸 g					コレステロール mg	食物繊維 g		
食品群別	食品群番号		総量	通常食品	強化食品	補助食品	飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	多価不飽和脂肪酸	n-3系	n-6系		総量	水溶性	不溶性
魚介類	48~60	0.49	1	1	0	0	1.04	1.69	1.24	0.89	0.33	65	0.0	0.0	0.0
生魚介類	48~55	0.32	0	0	0	0	0.57	1.00	0.57	0.49	0.07	38	0.0	0.0	0.0
あじ、いわし類	48	0.07	0	0	0	0	0.23	0.47	0.21	0.18	0.03	6	0.0	0.0	0.0
さけ、ます	49	0.09	0	0	0	0	0.07	0.16	0.10	0.09	0.01	5	0.0	0.0	0.0
たい、かれい類	50	0.04	0	0	0	0	0.05	0.11	0.04	0.03	0.01	5	0.0	0.0	0.0
まぐろ、かじき類	51	0.02	0	0	0	0	0.03	0.04	0.03	0.03	0.00	2	0.0	0.0	0.0
その他の生魚	52	0.05	0	0	0	0	0.18	0.22	0.17	0.15	0.02	5	0.0	0.0	0.0
貝類	53	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.0
いか、たこ類	54	0.01	0	0	0	0	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	7	0.0	0.0	0.0
えび、かに類	55	0.03	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7	0.0	0.0	0.0
魚介加工品	56~60	0.17	1	1	0	0	0.47	0.69	0.67	0.40	0.26	27	0.0	0.0	0.0
魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	0.16	1	1	0	0	0.33	0.52	0.36	0.33	0.03	23	0.0	0.0	0.0
魚介(缶詰)	57	0.01	0	0	0	0	0.08	0.09	0.20	0.04	0.15	1	0.0	0.0	0.0
魚介(佃煮)	58	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	0.0	0.0	0.0
魚介(練り製品)	59	0.00	0	0	0	0	0.04	0.06	0.10	0.02	0.08	2	0.0	0.0	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.00	0	0	0	0	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類	61~69	0.53	4	4	0	0	3.75	4.60	1.10	0.06	1.03	51	0.0	0.0	0.0
畜肉	61~64	0.32	4	4	0	0	3.24	3.81	0.88	0.05	0.83	29	0.0	0.0	0.0
牛肉	61	0.04	0	0	0	0	0.48	0.62	0.05	0.00	0.04	5	0.0	0.0	0.0
豚肉	62	0.19	0	0	0	0	1.66	1.83	0.48	0.02	0.46	18	0.0	0.0	0.0
ハム、ソーセージ類	63	0.08	3	3	0	0	1.10	1.35	0.35	0.02	0.32	7	0.0	0.0	0.0
その他の畜肉	64	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鳥肉	65,66	0.17	0	0	0	0	0.46	0.75	0.21	0.01	0.20	16	0.0	0.0	0.0
鶏肉	65	0.17	0	0	0	0	0.46	0.75	0.21	0.01	0.20	16	0.0	0.0	0.0
その他の鳥肉	66	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
肉類(内臓)	67	0.04	0	0	0	0	0.05	0.04	0.01	0.00	0.01	5	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	68,69	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の肉・加工品	69	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	0.44	0	0	0	0	0.89	1.16	0.53	0.06	0.48	137	0.0	0.0	0.0
乳類	71~75	0.61	1	1	0	0	2.90	1.17	0.15	0.02	0.12	15	0.0	0.0	0.0
牛乳・乳製品	71~74	0.61	1	1	0	0	2.90	1.17	0.15	0.02	0.12	15	0.0	0.0	0.0
牛乳	71	0.50	1	1	0	0	2.06	0.77	0.11	0.02	0.09	11	0.0	0.0	0.0
チーズ	72	0.00	0	0	0	0	0.38	0.16	0.01	0.00	0.01	2	0.0	0.0	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	0.08	0	0	0	0	0.14	0.06	0.01	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳製品	74	0.02	0	0	0	0	0.31	0.19	0.02	0.00	0.02	1	0.0	0.0	0.0
その他の乳類	75	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
油脂類	76~80	0.00	0	0	0	0	1.32	3.44	2.96	0.46	2.50	2	0.0	0.0	0.0
バター	76	0.00	0	0	0	0	0.35	0.13	0.01	0.00	0.01	1	0.0	0.0	0.0
マーガリン	77	0.00	0	0	0	0	0.09	0.15	0.10	0.01	0.09	0	0.0	0.0	0.0
植物性油脂	78	0.00	0	0	0	0	0.83	3.11	2.84	0.45	2.38	0	0.0	0.0	0.0
動物性油脂	79	0.00	0	0	0	0	0.04	0.05	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂	80	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
菓子類	81~85	0.12	0	0	0	0	0.97	0.84	0.35	0.04	0.30	12	0.4	0.1	0.3
和菓子類	81	0.04	0	0	0	0	0.05	0.10	0.10	0.01	0.09	2	0.2	0.0	0.2
ケーキ・ペストリー類	82	0.03	0	0	0	0	0.33	0.29	0.12	0.01	0.10	7	0.0	0.0	0.0
ビスケット類	83	0.01	0	0	0	0	0.23	0.19	0.04	0.00	0.04	1	0.0	0.0	0.0
キャンデー類	84	0.00	0	0	0	0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	0.04	0	0	0	0	0.35	0.25	0.09	0.01	0.08	2	0.1	0.0	0.1
嗜好飲料類	86~91	0.09	12	9	0	3	0.03	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
アルコール飲料	86~88	0.02	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
日本酒	86	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	0.02	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
洋酒・その他	88	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89~91	0.07	12	9	0	3	0.03	0.01	0.01	0.00	0.01	0	0.0	0.0	0.0
茶	89	0.06	9	9	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
コーヒー・ココア	90	0.01	0	0	0	0	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.00	3	0	0	3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
調味料・香辛料類	92~98	0.18	0	0	0	0	0.96	2.20	1.54	0.28	1.22	6	0.9	0.2	0.7
調味料	92~97	0.18	0	0	0	0	0.96	2.20	1.54	0.28	1.22	6	0.9	0.2	0.7
ソース	92	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	0.09	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
塩	94	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	0.02	0	0	0	0	0.26	1.41	0.92	0.19	0.73	5	0.0	0.0	0.0
味噌	96	0.01	0	0	0	0	0.13	0.15	0.47	0.07	0.40	0	0.7	0.1	0.6
その他の調味料	97	0.06	0	0	0	0	0.57	0.64	0.15	0.02	0.10	1	0.2	0.1	0.1
香辛料・その他	98	0.00	0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0
特定保健用食品及び栄養調整食品	99	0.00	10	1	9	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0

【第8表の1】 エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	1,167	423	600	627	661	704	1,240	1,534	1,650	1,698	1,736
	3～5歳	12	1,448	385	1,003	1,103	1,207	1,248	1,357	1,440	1,839	2,165	2,453
	6～7歳	9	1,825	339	1,143	1,275	1,439	1,697	1,836	2,069	2,233	2,233	2,234
	8～9歳	10	1,957	233	1,651	1,659	1,669	1,732	1,987	2,095	2,289	2,304	2,316
	10～11歳	7	1,952	322	1,441	1,496	1,565	1,720	1,990	2,194	2,307	2,361	2,404
	12～14歳	23	2,283	512	1,400	1,473	1,596	2,001	2,159	2,845	2,884	2,925	3,258
	15～17歳	9	2,577	619	1,488	1,753	2,084	2,327	2,380	2,799	3,414	3,547	3,654
	18～29歳	58	2,137	604	1,168	1,278	1,453	1,713	2,052	2,420	2,811	3,241	3,847
	30～49歳	128	2,173	581	1,037	1,293	1,528	1,736	2,133	2,514	2,973	3,284	3,479
	50～69歳	178	2,286	604	1,060	1,404	1,589	1,898	2,263	2,611	3,011	3,321	3,798
	70歳以上	115	1,957	494	1,008	1,281	1,402	1,582	1,940	2,205	2,644	2,884	3,221
総数	557	2,130	595	971	1,276	1,419	1,703	2,078	2,467	2,889	3,228	3,727	
女	1～2歳	5	1,025	389	549	589	638	788	868	1,303	1,497	1,562	1,614
	3～5歳	9	1,576	317	985	1,030	1,087	1,395	1,704	1,835	1,873	1,878	1,882
	6～7歳	13	1,466	242	872	1,064	1,241	1,386	1,527	1,587	1,697	1,762	1,816
	8～9歳	17	1,750	362	1,352	1,354	1,357	1,520	1,657	1,863	2,233	2,567	2,584
	10～11歳	13	1,918	289	1,452	1,486	1,515	1,732	1,985	2,007	2,315	2,387	2,404
	12～14歳	21	1,970	373	1,349	1,516	1,562	1,624	1,926	2,261	2,417	2,577	2,640
	15～17歳	22	1,827	381	1,043	1,263	1,349	1,597	1,815	2,092	2,251	2,257	2,537
	18～29歳	40	1,519	444	420	946	1,085	1,218	1,470	1,789	2,155	2,208	2,424
	30～49歳	136	1,626	455	785	994	1,080	1,323	1,576	1,864	2,220	2,437	2,906
	50～69歳	194	1,800	423	1,040	1,156	1,242	1,507	1,790	2,072	2,311	2,493	2,837
	70歳以上	161	1,662	431	795	1,035	1,074	1,396	1,639	1,923	2,192	2,457	2,868
総数	631	1,701	440	750	1,045	1,147	1,415	1,669	1,979	2,264	2,459	2,842	
全体	-	1,192	1,901	560	786	1,086	1,261	1,519	1,842	2,227	2,617	2,898	3,486

注) 単位: kcal

※ 女の年齢階級別平均値は妊婦・授乳婦(4名)を除外して算出。全体の平均値は妊婦・授乳婦のデータを含む。〔第8表全て〕

【第8表の2】 たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	41.5	16.7	16.8	17.3	18.0	25.7	48.7	52.9	60.0	60.7	61.3
	3～5歳	12	51.3	14.8	36.1	37.9	40.0	42.3	46.4	52.5	74.4	81.5	86.5
	6～7歳	9	71.0	19.8	43.6	45.6	48.1	57.6	76.0	80.5	92.6	101.2	108.0
	8～9歳	10	67.2	10.3	45.0	50.4	57.1	60.6	70.7	74.3	77.2	78.3	79.1
	10～11歳	7	67.4	12.8	51.8	52.2	52.7	57.1	63.2	76.8	82.2	85.5	88.1
	12～14歳	23	75.1	14.3	49.9	52.7	55.1	66.4	73.7	83.6	96.7	97.5	98.5
	15～17歳	9	83.2	24.2	47.4	50.9	55.3	71.8	76.7	100.4	119.9	120.1	120.3
	18～29歳	58	74.9	23.1	35.8	42.5	47.9	53.7	72.6	89.5	105.7	116.5	117.6
	30～49歳	128	75.0	24.5	30.1	40.5	47.0	55.9	72.0	92.2	107.4	117.9	132.8
	50～69歳	178	83.7	25.3	40.1	50.7	56.5	67.6	81.2	95.8	112.2	129.7	166.7
	70歳以上	115	73.3	22.7	30.1	41.4	47.2	57.5	71.0	87.9	99.5	110.7	140.6
総数	557	76.3	24.4	29.3	42.0	48.2	58.6	74.6	89.6	106.0	118.3	146.1	
女	1～2歳	5	36.5	15.9	17.4	18.7	20.2	24.9	33.0	45.4	55.4	58.7	61.4
	3～5歳	9	55.5	15.6	28.3	31.5	35.5	46.9	59.5	67.6	73.3	74.9	76.2
	6～7歳	13	52.8	10.7	29.8	37.9	45.0	47.7	53.5	58.0	67.1	69.4	70.6
	8～9歳	17	65.0	17.9	46.5	47.0	48.7	51.9	62.0	72.4	78.1	87.4	115.9
	10～11歳	13	69.1	16.3	47.6	50.3	53.4	58.1	64.9	77.7	86.9	96.5	106.2
	12～14歳	21	76.2	18.8	50.7	51.6	55.3	60.3	71.3	94.2	104.8	106.2	106.7
	15～17歳	22	67.3	17.4	37.8	41.7	42.2	52.1	67.3	81.2	86.8	94.0	95.5
	18～29歳	40	58.4	21.1	13.6	28.6	39.6	47.0	53.9	68.6	80.6	99.5	112.1
	30～49歳	136	61.1	20.4	24.8	29.7	35.1	45.2	61.0	74.5	87.9	97.7	111.8
	50～69歳	194	70.8	19.5	32.1	42.9	46.2	57.0	69.9	82.5	94.9	102.8	119.7
	70歳以上	161	64.2	20.6	21.5	35.8	40.1	51.0	62.4	74.8	88.2	104.2	117.7
総数	631	65.2	20.5	24.8	33.9	41.8	50.9	63.5	78.2	91.8	103.2	117.5	
全体	-	1,192	70.4	23.1	25.2	38.1	43.7	54.1	68.4	83.8	100.1	109.1	133.7

注) 単位: g

【第8表の3】 動物性たんぱく質摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	22.1	9.6	9.1	9.6	10.1	13.2	22.6	29.5	34.7	35.3	35.8
	3～5歳	12	26.4	10.6	9.4	11.3	13.8	20.9	26.4	29.2	44.1	45.8	45.8
	6～7歳	9	42.8	22.0	17.1	17.7	18.5	34.2	36.8	43.0	74.2	81.8	88.0
	8～9歳	10	36.8	10.2	20.1	23.0	26.6	28.5	37.1	44.1	49.0	51.7	53.8
	10～11歳	7	32.6	6.9	22.6	22.9	23.4	26.4	35.2	38.2	39.8	40.6	41.2
	12～14歳	23	39.0	11.5	24.0	24.6	27.1	29.2	37.3	49.0	51.5	59.5	62.5
	15～17歳	9	43.2	17.2	16.0	19.7	24.4	29.9	43.7	57.2	67.2	67.8	68.2
	18～29歳	58	42.0	15.9	12.1	17.7	21.1	30.5	40.7	54.2	61.2	68.9	79.9
	30～49歳	128	40.8	19.3	9.2	12.9	17.9	27.2	39.1	51.8	66.8	77.7	88.0
	50～69歳	178	43.3	19.0	8.6	17.1	21.3	31.2	41.9	51.3	63.7	74.2	105.3
	70歳以上	115	35.7	16.8	6.7	13.4	16.2	23.8	32.5	47.0	57.7	66.1	80.9
総数	557	39.9	18.1	8.8	14.5	18.9	27.4	38.4	49.4	62.1	71.6	90.1	
女	1～2歳	5	21.3	9.9	10.2	10.5	10.9	12.1	20.5	26.6	32.9	35.0	36.6
	3～5歳	9	30.7	13.2	8.9	10.0	11.3	20.0	35.9	38.8	45.9	46.2	46.5
	6～7歳	13	31.4	7.3	19.7	20.0	21.4	27.2	30.4	35.1	41.1	42.4	43.7
	8～9歳	17	38.9	14.2	17.2	23.3	25.8	30.5	37.1	45.9	52.5	62.8	75.1
	10～11歳	13	38.3	12.7	20.8	21.8	24.0	29.6	34.2	45.2	49.2	57.3	66.9
	12～14歳	21	43.7	16.4	19.5	22.0	22.8	27.6	41.3	59.9	66.6	68.5	68.7
	15～17歳	22	40.6	13.7	16.5	17.7	23.0	30.0	43.0	49.2	60.4	62.9	66.8
	18～29歳	40	32.2	16.0	4.9	10.8	14.6	20.7	30.4	39.6	51.2	55.7	75.7
	30～49歳	136	32.8	16.1	6.0	9.7	14.3	20.6	31.5	41.9	54.2	64.0	78.7
	50～69歳	194	36.2	15.8	5.6	11.7	17.7	26.2	35.7	46.3	54.6	63.5	87.9
	70歳以上	161	32.5	15.9	2.3	9.8	14.6	22.3	29.2	41.4	54.0	61.8	72.7
総数	631	34.5	15.8	4.9	10.5	15.4	23.5	33.2	43.4	54.6	64.5	78.0	
全体		1,192	37.1	17.2	6.0	12.7	16.9	25.0	35.4	46.7	59.3	67.3	86.0

注) 単位: g

【第8表の4】 脂質摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	35.1	14.4	14.6	16.0	17.7	23.4	37.7	41.4	50.0	56.1	61.1
	3～5歳	12	50.1	20.6	27.2	29.9	32.6	36.1	45.1	55.9	67.9	84.7	101.0
	6～7歳	9	57.5	17.1	29.2	32.2	36.0	41.2	61.1	67.6	79.0	79.1	79.1
	8～9歳	10	64.1	12.0	45.2	48.4	52.4	56.9	63.9	67.4	75.3	83.2	89.5
	10～11歳	7	65.7	17.2	43.2	45.5	48.5	55.6	60.8	73.2	86.4	92.8	98.0
	12～14歳	23	68.8	21.7	41.9	44.4	45.7	51.6	62.6	81.1	100.0	104.2	120.4
	15～17歳	9	72.5	22.9	39.9	43.0	46.8	51.6	74.6	76.7	101.8	108.9	114.6
	18～29歳	58	67.6	28.4	25.1	33.6	36.2	47.8	60.1	87.9	106.4	109.9	144.1
	30～49歳	128	61.4	24.2	23.9	29.4	31.8	43.6	59.6	74.1	90.2	103.5	124.3
	50～69歳	178	60.7	24.1	17.5	23.9	32.4	45.8	57.8	74.7	92.0	98.6	122.7
	70歳以上	115	49.3	18.9	14.8	23.2	26.7	36.1	48.0	57.8	72.5	86.8	101.2
総数	557	59.2	24.0	18.2	25.4	30.6	43.5	55.9	71.8	91.4	102.4	122.6	
女	1～2歳	5	32.3	16.7	15.0	15.9	16.9	20.2	28.8	35.5	51.7	57.1	61.4
	3～5歳	9	54.5	14.3	30.9	31.7	32.7	49.0	56.1	68.0	68.5	68.9	69.3
	6～7歳	13	49.5	11.5	27.0	32.0	37.1	40.6	47.5	59.4	62.1	63.6	65.1
	8～9歳	17	58.2	13.9	35.0	39.0	42.7	48.9	55.8	66.3	78.7	83.1	83.6
	10～11歳	13	60.6	13.7	39.6	42.6	45.5	49.8	59.5	70.7	79.0	81.5	84.0
	12～14歳	21	60.7	16.1	34.8	39.5	44.0	44.8	59.4	74.4	82.2	82.6	85.5
	15～17歳	22	62.0	17.5	32.5	41.1	42.7	50.6	58.0	72.8	82.6	99.2	100.6
	18～29歳	40	53.3	25.2	12.4	18.5	22.8	35.6	52.2	67.4	79.1	94.3	122.3
	30～49歳	136	52.3	23.4	17.6	22.1	27.0	36.3	46.9	64.8	85.8	94.6	126.2
	50～69歳	194	52.9	18.8	18.6	25.8	30.3	39.3	51.2	64.5	79.6	87.3	99.1
	70歳以上	161	45.4	19.8	8.0	17.1	21.8	29.1	43.7	58.1	70.8	82.7	96.1
総数	631	51.5	20.6	14.9	21.1	26.8	36.7	49.0	64.3	79.4	87.7	104.0	
全体		1,192	55.2	22.6	16.1	23.3	28.6	39.6	52.3	67.9	84.8	95.1	119.0

注) 単位: g

【第8表の5】 動物性脂質摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	20.6	10.9	6.9	7.4	8.0	13.0	20.3	24.5	32.9	37.9	41.9
	3～5歳	12	26.0	13.6	7.5	9.7	12.2	16.3	25.1	32.2	34.6	46.5	58.1
	6～7歳	9	28.6	12.9	10.1	11.7	13.7	19.7	29.2	35.8	42.9	48.5	53.0
	8～9歳	10	29.8	8.5	15.1	16.5	18.3	24.8	31.8	34.4	36.0	41.0	44.9
	10～11歳	7	34.0	8.2	22.7	22.8	22.9	27.6	37.4	37.9	41.8	44.5	46.7
	12～14歳	23	39.6	15.0	20.8	22.0	23.4	27.6	37.5	50.9	57.4	67.8	76.2
	15～17歳	9	37.1	16.6	18.5	19.5	20.8	27.9	35.1	43.3	50.2	63.9	74.8
	18～29歳	58	38.8	21.2	5.0	10.9	16.7	21.6	37.9	51.0	61.9	69.7	99.2
	30～49歳	128	31.1	14.6	7.3	12.0	13.0	18.9	29.6	41.0	50.6	56.9	66.9
	50～69歳	178	31.3	16.8	4.1	7.6	9.6	19.4	28.8	41.1	52.1	56.3	81.6
	70歳以上	115	24.8	13.6	1.9	5.9	9.8	14.4	22.8	34.5	41.0	46.2	65.9
総数	557	30.8	16.4	3.2	8.2	12.0	19.0	28.9	40.4	52.2	58.4	77.4	
女	1～2歳	5	17.3	7.9	9.0	9.4	9.9	11.3	17.2	17.4	26.0	28.8	31.1
	3～5歳	9	25.3	10.9	6.7	7.9	9.4	16.2	30.8	33.1	36.2	36.9	37.5
	6～7歳	13	28.8	8.7	13.1	15.3	17.7	22.8	29.8	34.5	39.2	41.3	42.8
	8～9歳	17	32.1	9.9	16.8	20.5	22.2	24.1	30.4	38.9	43.7	48.1	53.7
	10～11歳	13	31.6	11.6	16.3	16.3	17.4	24.0	28.3	38.3	49.4	52.5	54.0
	12～14歳	21	31.0	11.9	12.2	13.3	17.2	19.5	33.1	42.9	47.5	48.5	49.9
	15～17歳	22	32.6	13.1	16.9	17.1	19.9	21.4	30.7	39.8	47.6	50.2	66.5
	18～29歳	40	27.0	16.5	3.5	7.9	10.8	15.6	20.1	37.0	52.5	57.1	64.2
	30～49歳	136	25.5	14.6	3.6	7.3	10.4	16.8	22.9	32.2	41.1	51.5	72.2
	50～69歳	194	25.6	12.8	1.6	8.4	9.9	16.2	24.0	34.4	43.0	50.1	57.1
	70歳以上	161	22.7	13.4	1.2	4.9	8.2	14.0	19.3	29.9	40.1	46.7	62.0
総数	631	25.6	13.6	2.5	7.4	10.1	16.3	23.3	34.1	43.2	51.1	64.9	
全体		1,192	28.1	15.2	3.2	7.7	11.0	17.2	25.8	37.5	48.0	55.4	72.1

注) 単位: g

【第8表の6】 脂肪エネルギー比率の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	27.1	5.5	18.9	20.1	21.6	24.0	26.5	29.2	33.8	35.7	37.2
	3～5歳	12	30.8	7.1	17.8	19.9	22.3	26.8	31.7	35.4	37.5	40.1	42.6
	6～7歳	9	28.1	6.2	18.9	20.3	22.0	23.0	28.8	31.9	33.9	37.0	39.5
	8～9歳	10	29.8	5.7	19.4	20.9	22.8	25.0	31.6	35.0	35.7	35.8	35.8
	10～11歳	7	30.2	5.3	25.6	25.8	26.1	26.5	26.8	32.2	36.4	38.9	41.0
	12～14歳	23	27.1	5.0	17.9	18.1	19.4	24.4	27.2	32.1	32.9	33.5	33.7
	15～17歳	9	25.2	4.2	18.9	19.3	19.8	20.6	26.0	28.4	29.5	30.6	31.4
	18～29歳	58	28.1	6.8	14.8	16.9	20.2	24.2	27.4	32.4	36.7	37.8	43.9
	30～49歳	128	25.4	7.0	11.0	14.4	16.4	20.4	25.3	29.8	34.3	35.7	41.6
	50～69歳	178	23.8	6.4	10.5	13.5	15.2	19.6	23.6	27.9	32.5	34.6	37.2
	70歳以上	115	22.5	6.1	11.2	13.8	15.5	18.6	22.9	25.9	30.4	32.5	38.0
総数	557	25.0	6.7	11.0	14.1	16.3	20.2	24.8	29.2	33.6	35.9	41.6	
女	1～2歳	5	27.9	6.5	17.2	18.4	19.9	24.5	29.9	33.7	34.2	34.4	34.5
	3～5歳	9	30.9	4.0	23.7	24.8	26.1	28.3	31.6	34.0	35.0	36.0	36.8
	6～7歳	13	30.2	4.1	25.5	25.7	25.9	26.7	29.2	31.4	36.4	37.5	38.5
	8～9歳	17	30.0	4.7	22.9	23.9	24.9	27.1	29.0	31.6	37.5	39.1	39.3
	10～11歳	13	28.5	5.2	21.3	21.9	22.6	23.3	27.9	31.0	34.4	37.0	39.4
	12～14歳	21	27.5	4.2	21.1	21.9	23.2	24.5	26.0	32.1	32.7	34.3	34.8
	15～17歳	22	30.5	5.2	22.8	23.3	23.7	26.0	30.6	34.4	37.8	39.8	40.2
	18～29歳	40	30.9	9.0	15.1	16.6	17.3	25.1	30.6	36.5	40.0	43.3	53.6
	30～49歳	136	28.5	7.8	13.1	16.9	18.8	23.1	27.7	34.1	38.6	41.5	46.7
	50～69歳	194	26.3	6.4	12.8	15.7	17.6	22.0	26.0	30.9	34.8	36.7	41.3
	70歳以上	161	24.0	7.0	7.7	13.0	14.5	19.2	23.7	29.1	32.0	35.5	38.4
総数	631	26.9	7.2	11.5	15.1	17.3	22.4	26.8	31.7	36.2	38.8	44.2	
全体		1,192	26.0	7.1	11.0	14.7	17.0	21.3	25.7	31.0	35.1	37.5	43.3

注) 単位: %

【第8表の7】 炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	169.6	60.7	78.4	88.3	100.8	112.5	172.0	233.6	239.7	240.9	241.8
	3～5歳	12	193.2	48.8	126.3	136.6	147.2	152.7	192.6	229.8	232.8	264.4	295.1
	6～7歳	9	251.1	62.1	164.9	167.4	170.5	220.3	221.7	308.0	326.3	334.9	341.8
	8～9歳	10	268.9	53.6	197.5	202.8	209.4	220.9	265.4	310.4	343.9	344.0	344.1
	10～11歳	7	262.9	52.3	200.4	201.2	202.1	214.7	267.6	296.4	326.4	338.4	348.0
	12～14歳	23	333.1	84.9	170.4	193.5	232.9	284.7	317.0	394.5	438.4	464.0	496.8
	15～17歳	9	389.9	103.5	222.7	257.2	300.2	347.9	365.6	398.6	535.3	562.0	583.2
	18～29歳	58	293.8	89.9	153.3	180.6	189.1	232.4	291.2	333.6	401.2	441.2	555.1
	30～49歳	128	290.9	91.6	120.9	167.5	185.6	229.0	278.5	342.5	415.7	441.6	553.6
	50～69歳	178	317.2	95.5	127.5	171.9	198.4	251.0	311.9	377.1	438.2	467.3	602.2
	70歳以上	115	284.0	79.1	153.3	182.9	198.6	229.8	271.0	332.6	374.8	428.0	502.3
総数	557	296.3	92.7	116.3	164.8	187.0	230.5	287.2	352.0	421.2	454.6	592.6	
女	1～2歳	5	143.5	47.2	73.4	82.2	93.1	125.7	129.4	194.0	195.8	196.4	196.9
	3～5歳	9	211.3	47.0	143.9	151.5	160.9	180.9	214.1	233.1	254.6	281.8	303.5
	6～7歳	13	197.8	37.6	121.9	143.6	162.9	175.9	198.8	219.5	243.8	251.2	259.5
	8～9歳	17	236.1	56.4	152.6	158.6	173.0	193.2	225.0	257.7	319.2	335.7	362.4
	10～11歳	13	270.1	45.8	195.3	213.1	228.2	233.8	260.3	307.0	326.7	339.2	348.9
	12～14歳	21	273.7	55.0	197.0	198.9	207.2	228.7	263.3	318.4	340.1	365.9	370.9
	15～17歳	22	242.2	58.3	135.8	149.3	158.9	204.2	242.5	269.7	297.3	322.6	382.9
	18～29歳	40	194.0	54.4	45.1	85.7	148.3	179.1	196.7	220.2	269.5	271.9	301.9
	30～49歳	136	219.0	64.1	103.4	124.8	138.2	177.3	216.7	252.6	287.9	320.8	402.1
	50～69歳	194	253.8	65.6	123.6	153.5	173.7	208.1	251.8	298.3	326.9	356.7	444.8
	70歳以上	161	245.1	64.2	127.9	154.7	168.1	199.3	243.3	283.4	325.9	359.7	415.3
総数	631	237.8	65.9	103.4	136.6	160.5	192.7	233.0	276.9	321.3	353.5	418.9	
全体		1,192	265.1	84.7	106.8	151.0	169.6	206.0	253.3	312.0	374.0	423.9	507.4

注) 単位: g

【第8表の8】 食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	5.4	2.4	1.5	2.0	2.7	3.2	6.1	6.9	7.7	8.3	8.9
	3～5歳	12	6.6	3.2	3.2	3.3	3.4	4.2	5.7	7.8	10.6	12.3	13.8
	6～7歳	9	9.6	3.2	5.4	5.5	5.7	7.0	9.5	10.7	12.9	14.5	15.8
	8～9歳	10	9.7	1.9	6.4	6.9	7.6	8.5	9.5	11.2	12.2	12.4	12.4
	10～11歳	7	9.6	2.7	5.9	6.3	6.9	8.3	9.3	10.0	12.5	13.8	14.9
	12～14歳	23	11.1	3.4	3.3	5.8	8.1	9.5	10.7	12.8	15.5	16.2	18.9
	15～17歳	9	13.3	7.1	4.9	5.4	6.0	7.6	11.7	14.8	22.3	25.5	28.0
	18～29歳	58	11.3	4.9	4.4	5.8	6.4	8.5	10.1	13.1	17.7	20.8	26.8
	30～49歳	128	12.6	5.4	3.9	5.9	7.0	9.5	11.5	14.7	19.6	23.5	30.4
	50～69歳	178	14.0	5.3	4.6	6.8	7.7	10.7	13.2	16.8	21.7	24.3	26.6
	70歳以上	115	13.2	4.9	4.8	6.3	7.4	10.1	12.5	15.9	20.0	23.0	24.2
総数	557	12.6	5.3	3.3	5.5	6.7	9.0	11.9	15.3	19.6	23.1	28.1	
女	1～2歳	5	5.9	5.0	1.2	1.6	2.0	3.4	3.9	5.8	11.6	13.5	15.0
	3～5歳	9	7.9	2.9	4.9	4.9	4.9	5.8	6.8	9.5	11.3	12.7	13.8
	6～7歳	13	7.4	2.1	4.5	4.5	4.6	5.6	7.3	8.9	9.4	10.2	11.1
	8～9歳	17	9.2	2.0	6.9	7.0	7.0	7.5	9.4	10.4	11.1	12.0	14.3
	10～11歳	13	10.0	2.5	5.8	6.5	7.2	8.5	10.2	11.4	13.7	14.2	14.2
	12～14歳	21	10.4	2.3	6.6	6.8	7.8	8.9	10.4	11.8	13.2	14.5	14.6
	15～17歳	22	9.9	2.8	4.3	6.2	7.1	7.7	10.5	11.7	12.5	14.7	15.5
	18～29歳	40	9.3	3.2	1.9	4.2	4.9	7.1	9.5	11.4	13.4	13.9	15.2
	30～49歳	136	10.4	4.2	3.0	4.6	5.4	7.8	10.0	12.1	16.3	18.7	22.1
	50～69歳	194	12.3	4.4	4.6	6.1	7.1	9.0	12.0	14.3	19.0	21.0	23.8
	70歳以上	161	11.6	4.4	4.6	5.9	7.1	8.4	11.0	14.2	18.0	19.6	23.5
総数	631	11.0	4.2	3.5	5.0	6.1	8.0	10.5	13.2	16.6	19.5	23.1	
全体		1,192	11.8	4.8	3.3	5.2	6.4	8.4	11.1	14.1	18.3	21.1	25.8

注) 単位: g

【第8表の9】 カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	1,465	860	442	450	460	1,003	1,290	1,840	2,352	2,828	3,209
	3～5歳	12	1,644	730	983	992	1,010	1,170	1,357	1,809	2,661	3,056	3,378
	6～7歳	9	2,077	657	871	988	1,135	1,718	2,327	2,430	2,654	2,857	3,020
	8～9歳	10	1,904	346	1,242	1,338	1,459	1,757	1,905	2,197	2,249	2,323	2,383
	10～11歳	7	2,182	618	1,435	1,486	1,550	1,692	1,900	2,740	3,001	3,045	3,081
	12～14歳	23	2,384	729	831	1,239	1,561	2,076	2,350	2,809	3,081	3,685	3,876
	15～17歳	9	2,712	1,114	1,047	1,180	1,347	2,036	2,709	3,298	4,044	4,441	4,759
	18～29歳	58	2,080	914	753	878	1,051	1,370	1,941	2,627	3,220	3,643	4,587
	30～49歳	128	2,221	919	855	982	1,217	1,606	2,086	2,707	3,240	3,932	5,253
	50～69歳	178	2,805	1,025	1,264	1,393	1,552	2,163	2,678	3,325	4,205	4,891	5,783
	70歳以上	115	2,675	956	1,263	1,382	1,525	1,989	2,621	3,111	3,689	4,054	6,081
総数	557	2,470	999	796	1,166	1,333	1,760	2,334	3,022	3,638	4,251	5,668	
女	1～2歳	5	1,255	625	496	588	704	1,051	1,082	1,291	1,944	2,162	2,337
	3～5歳	9	1,784	471	966	1,169	1,422	1,553	1,702	1,934	2,293	2,510	2,683
	6～7歳	13	1,834	570	957	1,058	1,187	1,385	1,868	2,093	2,396	2,722	3,062
	8～9歳	17	2,136	804	822	1,169	1,548	1,755	1,986	2,219	3,037	4,087	4,093
	10～11歳	13	2,424	687	1,430	1,471	1,579	2,097	2,336	2,772	3,413	3,670	3,835
	12～14歳	21	2,497	658	1,385	1,514	1,676	2,051	2,445	3,185	3,235	3,323	3,656
	15～17歳	22	2,113	885	910	952	1,294	1,582	1,992	2,298	3,159	3,738	4,613
	18～29歳	40	1,624	666	382	829	909	1,103	1,560	1,933	2,431	2,942	3,268
	30～49歳	136	2,019	718	704	1,044	1,187	1,516	1,901	2,428	2,924	3,183	4,166
	50～69歳	194	2,607	868	1,124	1,388	1,567	1,973	2,582	3,156	3,767	3,972	4,624
	70歳以上	161	2,471	941	1,013	1,133	1,351	1,841	2,328	3,005	3,749	4,319	4,856
総数	631	2,308	884	829	1,070	1,309	1,692	2,185	2,844	3,434	3,927	4,740	
全体		1,192	2,383	942	818	1,099	1,323	1,724	2,254	2,929	3,568	4,038	5,209

注) 単位: mg

【第8表の10】 カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	405.8	247.0	72.4	95.3	123.9	243.5	328.2	640.5	714.4	753.0	783.8
	3～5歳	12	516.1	271.4	140.6	183.4	229.6	372.7	515.5	570.0	726.7	959.9	1,174.6
	6～7歳	9	653.9	272.2	204.1	212.1	221.9	556.6	681.5	826.6	887.1	987.1	1,067.1
	8～9歳	10	545.7	156.8	316.9	342.9	375.5	408.3	556.3	610.4	737.2	794.2	839.8
	10～11歳	7	746.1	257.4	484.9	485.2	485.7	506.9	654.4	940.6	1,050.9	1,119.6	1,174.5
	12～14歳	23	680.6	240.4	159.7	331.2	457.9	571.1	682.7	775.1	1,004.6	1,104.5	1,227.0
	15～17歳	9	674.0	292.4	223.2	284.0	359.9	456.9	685.5	914.7	1,042.0	1,100.4	1,147.2
	18～29歳	58	460.0	252.6	91.3	139.9	178.5	263.1	443.1	647.9	765.4	881.1	1,105.6
	30～49歳	128	460.3	237.6	142.4	152.1	188.2	293.1	412.4	608.5	846.2	924.8	1,110.5
	50～69歳	178	583.6	275.2	156.8	219.5	268.2	379.2	547.2	762.4	965.1	1,132.6	1,283.6
	70歳以上	115	619.3	321.9	177.4	231.6	278.2	399.2	550.7	757.5	1,000.0	1,138.9	1,391.8
総数	557	553.7	282.6	123.3	177.5	227.0	337.4	515.8	708.3	922.0	1,074.0	1,266.6	
女	1～2歳	5	341.1	176.7	152.8	158.5	165.8	187.4	260.5	549.3	554.0	555.5	556.8
	3～5歳	9	517.6	318.4	193.3	202.3	213.7	256.4	442.5	675.3	865.5	1,046.9	1,192.0
	6～7歳	13	601.6	176.9	360.1	388.0	418.7	452.3	589.0	731.4	828.5	873.5	922.5
	8～9歳	17	651.3	310.5	196.5	257.7	361.5	467.6	556.7	832.6	956.6	1,163.8	1,443.1
	10～11歳	13	700.9	230.2	324.3	414.7	494.6	549.4	612.9	989.5	1,011.0	1,030.9	1,050.1
	12～14歳	21	767.5	180.6	436.6	506.9	511.5	642.0	821.3	902.9	947.1	1,031.8	1,034.3
	15～17歳	22	506.5	266.2	124.0	148.7	161.8	373.5	511.0	635.1	804.4	987.4	1,124.7
	18～29歳	40	368.1	258.4	39.4	106.2	136.3	214.2	284.0	416.9	761.2	998.1	1,070.0
	30～49歳	136	450.6	218.2	105.3	143.0	186.5	280.4	426.6	597.7	767.2	843.7	965.2
	50～69歳	194	568.5	250.9	159.2	225.2	264.0	382.6	537.1	732.8	892.3	1,060.8	1,151.1
	70歳以上	161	551.0	299.9	126.4	202.7	235.8	361.2	495.9	670.5	862.9	1,059.9	1,529.9
総数	631	533.5	270.6	108.8	171.6	222.6	332.4	491.8	690.5	878.9	1,019.5	1,249.1	
全体		1,192	543.2	276.6	109.8	176.7	223.3	336.2	503.6	701.1	904.4	1,056.4	1,260.8

注) 単位: mg

【第8表の11】 マグネシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	145.5	78.5	42.6	44.2	46.2	101.0	141.4	177.8	230.4	266.4	295.2
	3～5歳	12	165.8	70.5	102.3	102.3	103.5	123.1	133.7	183.5	265.9	295.1	321.5
	6～7歳	9	220.1	68.0	144.2	145.3	146.8	153.7	215.8	226.2	316.8	336.1	351.5
	8～9歳	10	206.6	48.7	139.5	146.0	154.2	186.0	201.7	211.1	250.6	288.6	319.0
	10～11歳	7	245.7	45.7	175.7	183.7	193.6	211.4	256.2	275.6	297.7	306.7	314.0
	12～14歳	23	243.6	64.0	109.2	116.2	168.1	216.9	260.5	274.8	295.9	330.1	387.3
	15～17歳	9	285.6	87.8	153.8	156.6	160.1	226.1	300.4	345.8	384.2	403.7	419.3
	18～29歳	58	226.7	86.4	82.1	111.3	128.1	162.6	204.5	279.3	346.0	396.9	410.2
	30～49歳	128	246.7	93.7	98.0	128.9	145.3	174.3	230.7	298.4	361.3	431.8	523.4
	50～69歳	178	310.1	107.3	132.6	166.7	194.3	237.1	293.9	364.0	442.4	501.7	634.4
	70歳以上	115	287.0	101.3	143.7	155.6	172.0	210.1	271.0	334.8	430.5	450.3	541.1
総数	557	269.4	103.6	96.1	129.3	150.6	195.8	256.3	327.3	407.4	449.2	571.6	
女	1～2歳	5	129.6	66.6	52.0	59.5	68.9	97.1	110.3	141.5	206.1	227.6	244.8
	3～5歳	9	177.2	47.6	133.1	134.2	135.5	143.8	154.7	181.3	258.2	263.1	267.1
	6～7歳	13	181.4	53.9	100.9	121.8	139.7	141.4	171.2	191.2	272.5	287.1	287.2
	8～9歳	17	212.8	70.5	109.0	143.4	166.3	175.9	195.7	214.5	295.5	369.5	398.8
	10～11歳	13	245.4	67.8	164.1	172.7	181.9	189.9	231.6	266.4	355.0	380.3	391.2
	12～14歳	21	254.8	54.9	166.7	176.1	185.2	219.8	261.8	283.0	335.8	340.5	355.7
	15～17歳	22	213.7	75.5	99.0	107.3	141.5	161.8	206.0	259.2	282.8	369.9	397.5
	18～29歳	40	186.9	79.5	40.9	88.2	111.3	129.2	170.9	228.8	323.0	334.9	364.1
	30～49歳	136	213.2	74.8	73.5	105.3	132.3	164.8	196.2	253.1	311.2	343.8	442.7
	50～69歳	194	272.0	84.1	124.0	150.8	171.4	208.6	266.0	313.9	387.8	415.5	462.9
	70歳以上	161	251.7	88.9	98.3	131.4	150.3	195.8	236.4	300.6	367.6	404.7	531.9
総数	631	239.6	86.1	81.6	116.9	141.3	176.2	230.6	288.3	353.5	395.1	464.1	
全体		1,192	253.6	95.8	90.8	126.2	144.8	184.4	241.0	305.9	380.4	430.5	541.1

注) 単位: mg

【第8表の12】 リン摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	642	291	235	237	239	358	745	844	955	996	1,029
	3～5歳	12	782	283	448	469	493	608	728	858	1,275	1,340	1,363
	6～7歳	9	1,051	375	508	580	670	837	1,106	1,168	1,370	1,627	1,832
	8～9歳	10	994	162	734	777	830	869	991	1,129	1,208	1,208	1,208
	10～11歳	7	1,060	259	784	799	816	861	913	1,233	1,357	1,448	1,520
	12～14歳	23	1,152	259	653	705	840	1,013	1,140	1,298	1,554	1,578	1,606
	15～17歳	9	1,215	383	650	657	667	871	1,322	1,536	1,681	1,694	1,703
	18～29歳	58	1,032	340	432	498	602	766	1,013	1,309	1,452	1,537	1,783
	30～49歳	128	1,027	333	434	517	587	771	1,048	1,251	1,435	1,564	1,828
	50～69歳	178	1,183	366	539	713	768	917	1,162	1,377	1,594	1,789	2,482
	70歳以上	115	1,068	335	404	615	658	814	1,054	1,285	1,531	1,576	1,851
総数	557	1,083	353	398	552	650	828	1,077	1,305	1,528	1,662	1,938	
女	1～2歳	5	557	234	258	283	313	405	477	764	837	862	881
	3～5歳	9	832	289	406	447	498	611	883	1,014	1,106	1,237	1,343
	6～7歳	13	880	166	543	657	759	822	852	964	1,042	1,124	1,221
	8～9歳	17	999	320	658	662	723	805	958	1,043	1,223	1,525	1,964
	10～11歳	13	1,100	284	749	755	785	931	995	1,211	1,471	1,591	1,715
	12～14歳	21	1,165	293	754	804	807	902	1,110	1,458	1,595	1,606	1,668
	15～17歳	22	973	295	414	529	546	795	970	1,153	1,306	1,441	1,517
	18～29歳	40	787	333	184	358	457	616	713	923	1,246	1,530	1,604
	30～49歳	136	875	302	357	423	487	678	846	1,034	1,329	1,414	1,548
	50～69歳	194	1,020	293	463	576	652	810	1,000	1,222	1,384	1,522	1,800
	70歳以上	161	939	300	342	469	558	725	927	1,121	1,303	1,378	1,790
総数	631	949	311	355	468	558	733	924	1,144	1,353	1,502	1,780	
全体		1,192	1,012	338	363	505	606	777	981	1,230	1,447	1,578	1,879

注) 単位: mg

【第8表の13】 鉄摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	4.5	1.1	2.6	2.8	3.1	3.7	4.6	5.0	5.8	6.0	6.2
	3～5歳	12	5.4	2.1	3.2	3.5	3.7	4.0	4.4	6.5	8.4	9.2	9.9
	6～7歳	9	5.7	1.6	3.8	3.8	3.9	4.3	5.7	6.3	7.2	8.2	9.0
	8～9歳	10	6.7	1.5	4.9	5.0	5.1	6.0	6.4	6.9	8.9	9.6	10.1
	10～11歳	7	7.9	1.5	6.0	6.1	6.2	6.4	7.8	9.1	9.6	9.9	10.1
	12～14歳	23	7.6	1.9	4.5	4.6	4.9	6.4	7.6	8.5	9.8	10.0	12.2
	15～17歳	9	8.2	2.4	4.3	4.6	5.1	6.8	8.5	10.1	10.9	11.4	11.8
	18～29歳	58	7.2	2.7	3.0	4.0	4.2	5.0	6.6	8.9	10.5	12.5	13.9
	30～49歳	128	7.8	3.1	2.4	3.8	4.1	5.5	7.2	9.3	12.6	13.5	16.6
	50～69歳	178	9.7	3.4	3.2	4.8	5.6	7.4	9.0	11.8	14.5	15.9	18.9
	70歳以上	115	10.4	10.1	4.5	5.1	5.5	6.9	8.7	11.0	15.1	17.6	37.8
	総数	557	8.7	5.5	3.0	4.0	4.6	6.0	8.1	10.2	13.3	15.2	19.2
	女	1～2歳	5	4.8	1.7	2.7	2.8	2.9	3.1	4.7	6.7	6.8	6.8
3～5歳		9	5.5	1.7	2.8	3.1	3.3	4.3	5.5	6.1	7.9	8.2	8.4
6～7歳		13	5.0	1.8	1.9	2.5	3.2	4.2	5.1	6.0	6.6	7.7	8.9
8～9歳		17	6.3	1.7	4.4	4.5	4.8	5.2	5.7	6.8	7.6	8.5	11.1
10～11歳		13	6.9	2.2	4.2	4.3	4.6	5.5	6.2	7.9	9.8	10.9	11.8
12～14歳		21	7.5	1.4	5.1	5.3	5.4	6.8	7.3	8.6	9.4	10.0	10.0
15～17歳		22	6.4	2.5	3.2	3.3	3.8	4.2	6.0	8.1	9.3	10.7	12.1
18～29歳		40	6.5	3.4	1.3	2.7	3.2	4.6	5.4	7.9	11.3	13.1	16.1
30～49歳		136	6.7	2.4	2.3	3.2	3.8	5.0	6.5	8.2	9.6	10.9	12.3
50～69歳		194	8.9	3.0	3.4	4.8	5.6	6.7	8.6	10.6	12.7	14.0	17.2
70歳以上		161	8.8	5.4	3.1	4.3	4.9	6.2	7.7	9.8	11.9	16.9	24.4
総数		631	7.8	3.8	2.7	3.7	4.4	5.6	7.2	9.4	11.5	13.0	18.6
全体			1,192	8.2	4.7	2.7	3.8	4.5	5.8	7.6	9.8	12.3	14.4

注) 単位: mg

【第8表の14】 亜鉛摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	5.0	1.9	2.0	2.2	2.4	3.4	5.6	6.5	7.2	7.2	7.3
	3～5歳	12	6.4	1.7	4.6	4.8	5.1	5.2	5.9	6.6	9.2	9.9	10.3
	6～7歳	9	8.1	2.1	4.3	4.9	5.6	6.5	8.4	10.1	10.5	10.5	10.5
	8～9歳	10	8.5	1.4	6.2	6.3	6.4	7.5	8.8	9.6	10.0	10.3	10.5
	10～11歳	7	8.8	1.6	6.8	7.0	7.2	7.5	8.6	9.8	10.7	11.3	11.7
	12～14歳	23	9.6	1.9	6.2	6.3	6.9	8.0	9.8	10.9	11.9	12.1	12.8
	15～17歳	9	9.5	1.9	6.1	6.5	7.0	8.7	9.9	10.7	11.7	12.2	12.6
	18～29歳	58	9.1	3.0	4.0	4.7	5.3	7.1	8.7	11.4	13.1	14.2	15.8
	30～49歳	128	8.7	2.7	2.9	4.4	5.7	6.8	8.5	10.5	12.6	13.6	15.0
	50～69歳	178	9.6	3.2	4.5	5.3	5.8	7.7	9.3	11.2	13.2	15.2	20.8
	70歳以上	115	8.4	2.5	3.9	4.8	5.6	6.9	8.1	9.7	11.4	12.5	15.8
	総数	557	8.9	2.9	3.7	4.8	5.6	7.0	8.7	10.6	12.4	13.8	17.3
	女	1～2歳	5	4.5	1.5	2.8	2.8	2.9	2.9	4.5	6.1	6.3	6.3
3～5歳		9	6.3	1.6	3.7	3.9	4.1	5.4	6.9	7.0	7.7	8.6	9.3
6～7歳		13	6.3	1.4	3.4	4.2	4.9	5.6	6.3	7.7	7.8	8.1	8.4
8～9歳		17	7.5	1.7	5.7	5.8	6.2	6.5	7.3	7.5	9.1	10.8	12.7
10～11歳		13	8.1	1.6	5.9	6.0	6.1	6.4	7.9	9.4	10.3	10.5	10.5
12～14歳		21	8.8	1.8	6.5	6.5	6.8	7.0	8.8	10.1	10.9	11.5	12.7
15～17歳		22	7.9	1.7	4.9	5.3	5.7	6.6	8.3	9.0	10.1	10.2	10.4
18～29歳		40	6.7	2.6	1.7	3.2	4.4	5.2	6.1	7.5	9.8	13.1	13.5
30～49歳		136	7.0	2.1	2.7	3.4	4.6	5.5	6.8	8.3	9.9	10.7	11.5
50～69歳		194	7.9	2.3	4.1	4.6	5.2	6.1	7.7	9.4	10.5	11.5	14.4
70歳以上		161	7.4	2.3	3.0	4.0	4.5	5.8	7.2	8.6	10.1	11.9	14.4
総数		631	7.4	2.3	2.8	4.2	4.8	5.9	7.2	8.8	10.2	11.4	14.0
全体			1,192	8.1	2.7	2.9	4.4	5.1	6.2	7.9	9.7	11.5	12.9

注) 単位: mg

【第8表の15】 銅摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	0.67	0.25	0.32	0.33	0.34	0.45	0.75	0.84	0.92	0.98	1.03
	3～5歳	12	0.81	0.29	0.50	0.54	0.58	0.61	0.72	0.84	1.34	1.38	1.39
	6～7歳	9	0.99	0.35	0.47	0.54	0.63	0.76	1.01	1.21	1.38	1.51	1.62
	8～9歳	10	1.11	0.21	0.79	0.81	0.84	0.90	1.22	1.25	1.29	1.35	1.39
	10～11歳	7	1.22	0.25	0.89	0.92	0.95	1.00	1.19	1.44	1.53	1.54	1.55
	12～14歳	23	1.26	0.30	0.57	0.76	0.95	1.07	1.28	1.42	1.54	1.66	1.91
	15～17歳	9	1.42	0.41	0.86	0.96	1.09	1.18	1.33	1.70	1.84	2.08	2.28
	18～29歳	58	1.20	0.37	0.69	0.73	0.76	0.96	1.15	1.42	1.71	1.93	2.11
	30～49歳	128	1.23	0.43	0.46	0.63	0.71	0.94	1.17	1.50	1.81	1.97	2.29
	50～69歳	178	1.46	0.47	0.60	0.79	0.95	1.11	1.39	1.73	2.09	2.35	2.66
	70歳以上	115	1.36	0.44	0.62	0.74	0.85	1.04	1.32	1.58	2.01	2.21	2.55
総数	557	1.31	0.45	0.48	0.67	0.76	0.99	1.26	1.57	1.92	2.11	2.56	
女	1～2歳	5	0.63	0.24	0.38	0.38	0.39	0.40	0.63	0.72	0.91	0.97	1.02
	3～5歳	9	0.82	0.16	0.60	0.60	0.61	0.70	0.83	0.87	1.05	1.06	1.08
	6～7歳	13	0.82	0.25	0.35	0.53	0.68	0.73	0.81	0.86	1.03	1.24	1.44
	8～9歳	17	0.97	0.26	0.65	0.72	0.75	0.78	0.87	1.01	1.33	1.42	1.64
	10～11歳	13	1.13	0.35	0.64	0.64	0.71	0.98	1.04	1.16	1.65	1.80	1.90
	12～14歳	21	1.20	0.25	0.71	0.87	0.87	1.05	1.19	1.41	1.53	1.56	1.76
	15～17歳	22	1.05	0.36	0.39	0.58	0.63	0.77	1.08	1.27	1.38	1.44	1.91
	18～29歳	40	0.93	0.36	0.23	0.45	0.58	0.71	0.92	1.06	1.37	1.43	1.91
	30～49歳	136	1.01	0.35	0.39	0.50	0.63	0.76	0.98	1.21	1.47	1.56	2.01
	50～69歳	194	1.22	0.36	0.55	0.67	0.76	0.96	1.20	1.47	1.74	1.81	2.16
	70歳以上	161	1.17	0.36	0.49	0.63	0.75	0.91	1.14	1.39	1.63	1.78	2.11
総数	631	1.11	0.37	0.38	0.59	0.67	0.84	1.06	1.35	1.60	1.78	2.12	
全体		1,192	1.20	0.42	0.40	0.62	0.72	0.91	1.16	1.45	1.76	1.96	2.36

注) 単位: mg

【第8表の16】 ビタミンA摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	457	321	150	152	154	210	349	585	858	1,006	1,124
	3～5歳	12	361	158	165	171	180	226	331	460	597	617	633
	6～7歳	9	601	574	46	90	146	389	458	591	923	1,532	2,019
	8～9歳	10	404	133	229	233	237	286	406	487	559	607	645
	10～11歳	7	500	191	244	262	286	334	501	665	741	751	760
	12～14歳	23	611	316	156	230	311	381	531	778	1,172	1,248	1,265
	15～17歳	9	586	320	127	175	235	360	522	727	929	1,090	1,219
	18～29歳	58	450	313	63	112	146	207	396	587	801	1,228	1,347
	30～49歳	128	565	1,231	28	96	128	213	345	579	975	1,279	1,703
	50～69歳	178	541	375	74	143	187	272	457	692	924	1,297	1,885
	70歳以上	115	540	305	77	143	188	302	504	741	938	1,061	1,184
総数	557	533	662	64	123	165	266	439	667	932	1,244	1,778	
女	1～2歳	5	1,203	1,736	168	176	185	213	364	611	3,041	3,851	4,499
	3～5歳	9	375	147	185	189	195	261	350	511	550	594	628
	6～7歳	13	452	217	272	274	279	373	389	464	535	788	1,079
	8～9歳	17	519	226	167	178	309	438	491	540	704	938	1,146
	10～11歳	13	647	522	182	229	291	401	471	684	1,018	1,569	2,142
	12～14歳	21	541	159	213	276	286	463	555	631	706	816	850
	15～17歳	22	431	279	85	123	130	208	337	758	844	863	885
	18～29歳	40	729	2,143	38	90	106	186	297	420	786	1,922	9,222
	30～49歳	136	492	534	29	74	111	243	404	559	904	1,105	1,824
	50～69歳	194	627	1,040	80	163	205	307	502	696	931	1,128	2,462
	70歳以上	161	602	515	114	137	178	289	493	734	1,140	1,350	2,525
総数	631	583	893	51	127	172	278	447	657	939	1,196	2,568	
全体		1,192	560	793	54	125	167	274	442	661	941	1,224	2,291

注) 単位: μ gRE

【第8表の17】 ビタミンD摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	4.7	6.7	1.0	1.0	1.0	1.4	1.8	3.4	10.6	16.3	20.9
	3～5歳	12	2.8	2.1	0.6	0.9	1.2	1.2	1.9	3.8	4.6	6.3	7.9
	6～7歳	9	7.2	6.5	1.6	1.8	2.0	2.2	3.2	9.2	14.9	18.5	21.3
	8～9歳	10	3.3	1.5	1.7	1.7	1.8	1.9	3.3	4.0	4.9	5.7	6.2
	10～11歳	7	4.9	2.7	1.4	1.5	1.7	2.5	5.1	7.1	8.1	8.3	8.5
	12～14歳	23	7.2	8.1	1.1	1.3	2.0	2.2	3.4	7.3	17.3	24.3	30.8
	15～17歳	9	8.5	9.4	1.2	1.3	1.5	1.7	3.4	14.3	19.5	24.8	28.9
	18～29歳	58	9.7	11.1	0.1	0.5	1.0	2.1	3.5	16.6	23.6	31.8	44.6
	30～49歳	128	8.0	9.2	0.1	0.4	0.8	1.8	3.6	12.1	20.3	27.2	40.8
	50～69歳	178	11.7	11.4	0.5	1.2	1.7	3.2	7.9	16.9	26.7	35.3	47.7
	70歳以上	115	11.6	12.1	0.2	1.0	1.2	2.4	7.2	15.6	29.6	36.9	51.1
総数	557	9.8	10.7	0.2	0.8	1.2	2.2	5.2	14.2	24.2	31.3	46.7	
女	1～2歳	5	4.8	2.7	1.5	1.6	1.6	1.8	5.7	6.8	7.7	8.0	8.2
	3～5歳	9	5.8	5.7	0.6	0.7	0.8	1.5	3.8	8.3	13.0	15.9	18.2
	6～7歳	13	3.7	2.4	1.1	1.2	1.5	2.2	3.0	4.1	7.9	8.9	9.1
	8～9歳	17	6.6	7.3	1.4	1.6	1.8	2.1	3.4	6.7	16.0	22.9	27.1
	10～11歳	13	8.3	7.1	1.5	1.8	2.0	2.5	4.3	15.6	16.7	19.8	23.2
	12～14歳	21	9.1	13.0	0.9	0.9	1.2	2.2	3.0	7.8	23.9	45.1	45.3
	15～17歳	22	8.1	10.6	0.3	1.0	1.3	1.8	3.5	8.5	20.0	25.0	41.3
	18～29歳	40	6.7	8.2	0.3	0.5	0.8	1.1	2.3	9.8	20.0	24.8	27.9
	30～49歳	136	7.4	8.6	0.1	0.4	0.8	1.4	3.4	11.3	18.5	23.4	35.3
	50～69歳	194	10.2	10.6	0.4	0.9	1.3	2.5	6.3	14.5	22.2	32.6	49.8
	70歳以上	161	9.9	10.2	0.0	0.9	1.2	2.2	6.0	13.8	23.4	30.4	43.6
総数	631	8.8	9.8	0.1	0.8	1.0	2.0	4.6	13.5	21.4	28.8	45.5	
全体		1,192	9.3	10.2	0.1	0.8	1.1	2.1	4.8	13.8	22.8	30.4	46.1

注) 単位: μg

【第8表の18】 ビタミンE摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	4.1	1.4	2.0	2.0	2.1	3.2	4.2	5.1	5.7	5.8	5.8
	3～5歳	12	4.6	2.4	1.6	1.6	1.8	3.4	3.8	5.6	7.4	8.6	9.8
	6～7歳	9	5.9	2.0	3.4	3.7	4.1	4.9	5.4	5.8	8.4	9.3	10.1
	8～9歳	10	6.4	1.2	4.4	4.6	4.9	5.4	6.6	7.1	7.6	8.0	8.3
	10～11歳	7	5.1	1.5	3.3	3.5	3.7	4.0	4.4	6.0	7.1	7.5	7.9
	12～14歳	23	6.9	3.1	2.7	2.7	2.9	4.5	7.0	8.5	10.0	10.1	15.0
	15～17歳	9	8.8	2.0	5.6	6.0	6.5	7.2	8.6	11.0	11.1	11.3	11.4
	18～29歳	58	6.7	2.7	2.7	3.6	3.8	4.4	5.9	8.1	10.4	11.8	14.2
	30～49歳	128	7.5	3.7	1.8	2.8	3.6	5.1	6.7	8.9	12.4	14.5	19.5
	50～69歳	178	8.8	9.4	2.4	3.3	4.0	5.7	7.3	10.1	13.4	15.9	23.1
	70歳以上	115	9.0	8.2	3.1	3.7	4.4	5.5	7.4	9.7	12.8	16.1	57.5
総数	557	7.9	6.9	2.1	3.2	3.8	5.1	6.9	9.3	12.2	14.3	20.0	
女	1～2歳	5	4.8	2.9	1.7	1.7	1.8	2.1	4.1	6.7	8.3	8.8	9.3
	3～5歳	9	5.6	1.6	3.2	3.5	3.8	4.6	5.5	6.7	7.5	8.2	8.8
	6～7歳	13	4.7	1.1	2.6	2.9	3.2	4.2	4.7	5.7	6.1	6.2	6.3
	8～9歳	17	6.0	2.2	3.4	3.7	4.1	4.8	5.3	6.5	9.0	9.9	12.0
	10～11歳	13	7.2	2.6	4.2	4.2	4.5	6.3	6.6	7.4	8.3	11.1	14.4
	12～14歳	21	6.7	2.0	3.7	4.0	4.2	5.5	6.4	7.8	9.3	9.8	11.1
	15～17歳	22	7.0	2.5	2.1	4.8	5.0	5.4	6.7	8.5	9.6	11.0	13.2
	18～29歳	40	7.0	4.1	1.4	2.4	3.1	4.6	6.3	8.5	11.6	15.4	19.4
	30～49歳	136	6.8	3.8	1.7	2.3	3.1	4.2	6.1	8.4	10.4	12.5	23.4
	50～69歳	194	12.1	24.6	2.0	3.2	4.1	5.9	7.7	10.6	14.5	18.3	110.4
	70歳以上	161	12.1	40.9	2.6	3.1	3.5	4.9	6.9	9.0	11.8	16.2	121.3
総数	631	9.7	25.0	1.9	3.0	3.5	4.9	6.7	8.9	12.0	15.9	82.9	
全体		1,192	8.9	18.8	1.9	3.1	3.6	5.0	6.8	9.0	12.2	15.4	38.3

注) 単位: mg

【第8表の19】 ビタミンK摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	161.6	151.4	19.1	20.7	22.7	40.7	68.6	349.1	358.9	360.6	362.0
	3～5歳	12	151.1	110.5	36.6	37.7	38.8	66.4	134.3	200.8	285.2	349.2	404.1
	6～7歳	9	139.7	64.3	53.6	58.6	64.9	83.4	122.1	176.1	224.5	236.6	246.2
	8～9歳	10	144.0	97.3	72.0	79.3	88.3	103.9	112.6	133.3	189.1	308.0	403.2
	10～11歳	7	303.6	180.5	141.6	143.9	146.8	151.9	218.6	405.9	540.7	595.1	638.7
	12～14歳	23	240.6	154.9	41.8	51.5	62.5	133.2	214.8	312.7	402.4	434.8	679.2
	15～17歳	9	318.7	175.4	154.8	161.2	169.1	205.3	274.8	327.7	528.3	634.2	718.9
	18～29歳	58	224.0	158.2	30.3	45.9	58.1	99.1	187.7	302.0	384.8	479.9	763.1
	30～49歳	128	253.6	240.1	16.2	36.4	46.8	86.6	177.7	336.5	565.8	729.2	1,176.0
	50～69歳	178	369.4	242.4	42.0	59.4	94.6	173.1	325.9	520.3	739.4	864.8	953.4
	70歳以上	115	381.9	261.6	53.6	62.9	77.7	181.2	330.2	533.0	697.4	848.6	1,189.3
総数	557	307.8	239.2	24.5	48.3	64.8	122.6	250.7	423.8	649.7	802.9	970.4	
女	1～2歳	5	101.9	51.9	46.3	47.6	49.3	54.3	93.2	128.8	163.9	175.6	184.9
	3～5歳	9	152.3	86.8	33.8	51.1	72.8	111.4	147.9	173.3	224.0	292.7	347.6
	6～7歳	13	168.1	121.8	45.6	46.9	52.5	100.5	138.6	188.4	333.2	402.2	464.1
	8～9歳	17	210.6	117.3	64.8	87.9	100.4	110.2	188.4	236.0	406.3	409.0	412.8
	10～11歳	13	233.4	158.6	72.8	78.7	88.8	115.7	189.7	268.4	426.8	525.0	621.2
	12～14歳	21	270.7	143.5	67.6	69.7	80.2	151.5	235.9	363.4	409.6	552.9	554.6
	15～17歳	22	215.0	161.7	49.4	62.6	66.0	91.4	163.1	306.3	367.8	369.8	682.3
	18～29歳	40	236.7	264.0	17.9	38.7	46.7	77.8	152.6	316.0	467.0	570.9	1,215.7
	30～49歳	136	248.9	192.1	20.6	37.3	61.7	100.1	184.4	343.6	525.3	658.4	822.5
	50～69歳	194	363.5	217.6	29.7	73.0	98.2	202.4	325.7	495.2	659.5	783.8	940.1
	70歳以上	161	343.2	251.2	46.7	62.8	80.2	174.3	287.3	437.0	657.7	769.4	1,336.4
総数	631	301.4	223.7	23.5	53.7	71.3	138.8	250.7	398.5	620.2	733.1	986.9	
全体		1,192	305.0	232.5	24.3	49.8	68.3	129.9	250.7	406.5	637.7	757.2	990.6

注) 単位: μg

【第8表の20】 ビタミンB₁摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	0.51	0.24	0.16	0.20	0.26	0.32	0.51	0.72	0.77	0.82	0.86
	3～5歳	12	0.74	0.32	0.41	0.44	0.49	0.55	0.61	0.83	0.92	1.26	1.60
	6～7歳	9	0.93	0.44	0.38	0.46	0.57	0.67	0.75	1.15	1.39	1.67	1.89
	8～9歳	10	0.93	0.30	0.62	0.62	0.63	0.70	0.85	0.98	1.46	1.48	1.51
	10～11歳	7	0.86	0.24	0.49	0.54	0.61	0.73	0.81	1.04	1.18	1.20	1.22
	12～14歳	23	1.06	0.30	0.63	0.69	0.71	0.80	1.04	1.22	1.52	1.59	1.71
	15～17歳	9	0.94	0.26	0.57	0.60	0.64	0.70	1.06	1.16	1.22	1.25	1.28
	18～29歳	58	0.98	0.44	0.32	0.40	0.50	0.69	0.91	1.13	1.53	1.96	2.30
	30～49歳	128	1.03	0.76	0.35	0.42	0.50	0.68	0.90	1.10	1.59	2.05	4.60
	50～69歳	178	1.43	4.96	0.33	0.47	0.53	0.72	0.94	1.20	1.55	1.86	6.65
	70歳以上	115	2.43	9.27	0.40	0.47	0.52	0.64	0.84	1.11	1.62	3.83	52.68
総数	557	1.42	5.11	0.32	0.43	0.52	0.68	0.90	1.14	1.56	1.98	7.02	
女	1～2歳	5	0.50	0.20	0.31	0.31	0.32	0.34	0.37	0.64	0.75	0.79	0.82
	3～5歳	9	0.65	0.19	0.30	0.35	0.40	0.63	0.67	0.78	0.82	0.89	0.94
	6～7歳	13	0.70	0.13	0.41	0.47	0.54	0.63	0.73	0.79	0.81	0.84	0.89
	8～9歳	17	0.86	0.32	0.40	0.48	0.51	0.66	0.78	1.00	1.31	1.47	1.55
	10～11歳	13	0.96	0.21	0.66	0.68	0.71	0.80	0.95	1.09	1.28	1.33	1.34
	12～14歳	21	1.02	0.41	0.46	0.54	0.60	0.70	0.97	1.33	1.53	1.78	1.96
	15～17歳	22	0.86	0.25	0.29	0.45	0.60	0.77	0.83	1.01	1.06	1.31	1.41
	18～29歳	40	0.88	0.94	0.12	0.33	0.36	0.50	0.64	0.95	1.17	1.68	4.87
	30～49歳	136	1.05	2.08	0.26	0.34	0.39	0.53	0.71	0.91	1.40	2.00	10.70
	50～69歳	194	2.17	9.95	0.29	0.43	0.50	0.62	0.78	0.99	1.40	2.00	33.21
	70歳以上	161	1.06	1.90	0.25	0.33	0.42	0.55	0.74	0.94	1.29	1.96	6.23
総数	631	1.35	5.72	0.26	0.36	0.44	0.58	0.75	0.96	1.34	1.81	12.61	
全体		1,192	1.38	5.43	0.28	0.39	0.47	0.62	0.81	1.06	1.43	1.96	9.58

注) 単位: mg

【第8表の21】 ビタミンB₂摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	0.72	0.27	0.33	0.38	0.43	0.49	0.73	0.83	1.04	1.13	1.21
	3～5歳	12	1.01	0.55	0.49	0.53	0.57	0.73	0.86	1.02	1.53	2.03	2.46
	6～7歳	9	1.12	0.37	0.46	0.51	0.58	0.93	1.22	1.41	1.47	1.56	1.63
	8～9歳	10	1.02	0.21	0.75	0.79	0.84	0.91	0.93	1.16	1.36	1.37	1.38
	10～11歳	7	1.25	0.43	0.79	0.80	0.80	0.93	1.08	1.51	1.87	1.92	1.96
	12～14歳	23	1.34	0.41	0.80	0.82	0.92	1.06	1.18	1.62	1.94	1.97	2.19
	15～17歳	9	1.42	0.70	0.49	0.58	0.69	0.92	1.25	1.85	2.16	2.50	2.77
	18～29歳	58	1.05	0.44	0.34	0.44	0.53	0.74	1.01	1.26	1.65	1.73	2.28
	30～49歳	128	1.17	0.73	0.31	0.45	0.58	0.76	1.07	1.36	1.74	2.21	4.71
	50～69歳	178	1.49	1.65	0.42	0.59	0.74	0.97	1.29	1.61	1.99	2.39	5.00
	70歳以上	115	1.48	0.98	0.45	0.64	0.72	0.92	1.35	1.62	1.94	2.76	4.84
総数	557	1.32	1.13	0.36	0.50	0.64	0.87	1.19	1.53	1.87	2.33	4.76	
女	1～2歳	5	0.78	0.24	0.42	0.44	0.48	0.57	0.91	0.96	1.00	1.01	1.02
	3～5歳	9	0.91	0.36	0.42	0.42	0.42	0.73	0.88	1.16	1.32	1.46	1.56
	6～7歳	13	1.11	0.24	0.75	0.77	0.79	0.94	1.12	1.29	1.42	1.46	1.50
	8～9歳	17	1.20	0.41	0.65	0.84	0.91	0.95	1.08	1.40	1.58	1.88	2.38
	10～11歳	13	1.25	0.30	0.79	0.87	0.95	1.02	1.28	1.38	1.65	1.75	1.83
	12～14歳	21	1.40	0.42	0.68	0.80	0.89	1.15	1.42	1.78	1.97	2.05	2.12
	15～17歳	22	1.08	0.40	0.33	0.54	0.58	0.80	1.10	1.25	1.49	1.71	1.97
	18～29歳	40	1.02	0.83	0.19	0.39	0.48	0.57	0.78	1.07	1.65	2.59	4.13
	30～49歳	136	1.29	3.32	0.29	0.40	0.52	0.70	0.89	1.23	1.57	1.89	3.97
	50～69歳	194	1.26	0.63	0.47	0.61	0.69	0.90	1.15	1.46	1.81	2.11	3.64
	70歳以上	161	2.80	18.62	0.40	0.60	0.70	0.90	1.15	1.48	1.93	3.06	5.36
総数	631	1.63	9.57	0.32	0.51	0.61	0.81	1.07	1.41	1.81	2.13	4.76	
全体		1,192	1.48	7.01	0.33	0.50	0.62	0.85	1.14	1.46	1.84	2.28	4.79

注) 単位: mg

【第8表の22】 ナイアシン摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	6.6	2.8	1.9	2.8	3.9	5.1	6.4	7.8	10.6	10.7	10.7
	3～5歳	12	7.9	4.1	3.7	4.1	4.7	5.9	7.7	7.8	8.3	13.8	19.2
	6～7歳	9	10.9	4.1	6.3	6.4	6.5	6.8	10.6	13.3	15.6	17.4	18.9
	8～9歳	10	9.4	2.5	5.5	5.6	5.8	7.5	9.7	11.5	12.1	12.5	12.9
	10～11歳	7	9.7	2.2	6.6	6.9	7.4	8.2	9.5	11.4	12.4	12.8	13.1
	12～14歳	23	13.5	5.4	7.1	7.5	8.0	9.6	12.1	17.0	18.5	22.8	27.9
	15～17歳	9	13.4	6.2	7.1	7.3	7.6	8.0	13.3	14.5	20.2	24.0	27.0
	18～29歳	58	14.8	5.9	4.6	5.8	7.5	10.4	14.0	19.3	23.2	25.8	26.3
	30～49歳	128	16.6	7.9	6.0	6.8	8.3	11.0	14.7	20.4	28.5	31.4	38.4
	50～69歳	178	18.6	8.4	5.6	8.1	9.5	12.7	17.2	23.2	28.5	36.8	45.4
	70歳以上	115	15.8	7.9	4.0	6.2	8.0	10.7	14.0	19.8	26.3	30.7	39.5
総数	557	16.1	8.0	4.5	6.3	7.7	10.4	14.1	20.1	26.3	29.8	41.2	
女	1～2歳	5	5.9	1.9	4.5	4.5	4.6	4.7	4.9	5.8	8.1	8.9	9.5
	3～5歳	9	8.9	3.2	3.7	4.3	5.1	6.8	8.3	11.4	13.0	13.1	13.2
	6～7歳	13	7.5	4.0	2.1	3.0	3.9	5.0	6.2	8.4	12.0	14.4	17.1
	8～9歳	17	11.3	5.6	5.2	5.8	6.1	7.5	10.1	13.2	16.3	20.2	27.2
	10～11歳	13	11.4	5.7	6.8	6.8	6.9	7.9	9.3	12.7	15.9	21.4	27.2
	12～14歳	21	12.5	5.2	5.4	6.0	6.5	8.3	12.4	15.8	18.0	18.2	26.0
	15～17歳	22	12.3	5.5	6.5	6.6	7.0	8.1	11.3	14.7	16.4	23.9	28.0
	18～29歳	40	11.4	4.9	2.1	5.4	6.3	8.4	11.0	13.7	16.9	18.2	25.2
	30～49歳	136	12.9	6.4	4.2	5.0	6.2	8.6	11.3	16.6	20.2	26.5	33.2
	50～69歳	194	15.4	7.2	5.5	7.3	8.2	10.4	13.9	18.3	25.1	30.2	37.9
	70歳以上	161	13.6	7.3	3.5	4.8	5.7	8.2	11.6	16.9	25.2	28.7	34.5
総数	631	13.4	6.9	3.6	5.1	6.2	8.6	12.0	16.6	21.8	28.1	37.2	
全体		1,192	14.7	7.5	3.8	5.6	6.8	9.4	13.0	18.3	24.8	29.0	38.1

注) 単位: mgNE

【第8表の23】 ビタミンB₆摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	0.72	0.32	0.25	0.26	0.27	0.49	0.76	0.95	1.03	1.12	1.20
	3～5歳	12	0.73	0.26	0.37	0.41	0.47	0.57	0.67	0.91	1.02	1.17	1.30
	6～7歳	9	0.96	0.24	0.44	0.57	0.74	0.90	1.01	1.03	1.22	1.25	1.27
	8～9歳	10	0.93	0.24	0.53	0.56	0.59	0.71	1.01	1.10	1.16	1.23	1.28
	10～11歳	7	0.94	0.13	0.78	0.78	0.79	0.84	0.91	1.04	1.11	1.12	1.13
	12～14歳	23	1.15	0.37	0.50	0.71	0.83	0.93	1.07	1.34	1.49	1.91	2.06
	15～17歳	9	1.14	0.39	0.62	0.64	0.68	0.77	1.05	1.45	1.65	1.73	1.79
	18～29歳	58	1.07	0.42	0.33	0.50	0.59	0.77	1.06	1.28	1.60	1.72	2.19
	30～49歳	128	1.22	0.75	0.36	0.54	0.62	0.79	1.07	1.51	1.85	2.08	4.85
	50～69歳	178	1.97	5.14	0.58	0.73	0.84	1.02	1.33	1.69	2.18	3.04	10.12
	70歳以上	115	2.42	7.99	0.49	0.65	0.76	0.88	1.19	1.56	1.84	3.05	49.62
総数	557	1.66	4.70	0.36	0.57	0.67	0.87	1.12	1.50	1.91	2.47	7.43	
女	1～2歳	5	0.65	0.31	0.30	0.33	0.37	0.48	0.52	0.79	1.02	1.10	1.16
	3～5歳	9	0.81	0.19	0.44	0.52	0.61	0.69	0.81	0.95	1.03	1.03	1.03
	6～7歳	13	0.76	0.25	0.31	0.41	0.50	0.53	0.87	0.90	1.03	1.12	1.20
	8～9歳	17	0.96	0.32	0.44	0.56	0.61	0.73	0.93	1.15	1.26	1.38	1.68
	10～11歳	13	1.10	0.38	0.64	0.65	0.68	0.88	1.01	1.22	1.76	1.86	1.87
	12～14歳	21	1.14	0.39	0.68	0.75	0.80	0.83	1.00	1.33	1.64	1.98	2.08
	15～17歳	22	1.02	0.37	0.56	0.60	0.61	0.76	0.96	1.11	1.58	1.75	1.97
	18～29歳	40	0.92	0.66	0.14	0.36	0.42	0.59	0.84	1.06	1.34	1.48	3.37
	30～49歳	136	1.34	4.31	0.34	0.45	0.53	0.68	0.90	1.17	1.51	1.62	4.24
	50～69歳	194	2.40	9.75	0.46	0.63	0.73	0.89	1.15	1.44	1.74	1.99	32.64
	70歳以上	161	1.30	1.03	0.38	0.53	0.61	0.76	0.99	1.48	2.00	2.99	6.10
総数	631	1.57	5.82	0.35	0.49	0.60	0.77	0.99	1.32	1.66	2.02	6.18	
全体		1,192	1.61	5.31	0.36	0.53	0.62	0.81	1.05	1.41	1.79	2.16	6.75

注) 単位: mg

【第8表の24】 ビタミンB₁₂摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	2.23	1.77	0.57	0.66	0.77	1.06	1.92	2.42	3.71	5.14	6.28
	3～5歳	12	2.48	1.71	0.89	0.96	1.09	1.69	1.82	2.25	5.75	6.18	6.23
	6～7歳	9	5.71	5.24	2.06	2.07	2.08	2.25	2.45	6.29	13.95	15.46	16.67
	8～9歳	10	2.90	0.69	1.68	1.82	2.00	2.47	2.99	3.41	3.67	3.81	3.92
	10～11歳	7	4.43	2.64	1.46	1.49	1.53	2.27	4.41	5.67	7.83	8.57	9.15
	12～14歳	23	5.13	4.18	1.75	2.10	2.16	2.39	2.71	7.59	11.09	12.53	16.53
	15～17歳	9	5.43	5.80	0.95	1.16	1.41	1.90	3.91	4.70	9.49	15.31	19.96
	18～29歳	58	5.70	5.27	0.59	1.11	1.44	2.15	3.98	6.79	14.50	16.70	22.54
	30～49歳	128	6.84	7.48	0.75	0.97	1.36	2.21	4.16	8.56	16.24	21.25	26.36
	50～69歳	178	9.04	7.81	0.63	1.57	1.91	3.61	6.52	11.74	19.14	24.28	35.28
	70歳以上	115	7.40	6.68	0.62	0.93	1.37	2.46	5.73	9.83	15.76	19.31	32.34
総数	557	7.17	7.02	0.59	1.04	1.56	2.38	4.82	9.30	16.47	20.61	33.07	
女	1～2歳	5	6.35	6.58	1.96	2.01	2.08	2.28	2.90	5.33	13.71	16.51	18.74
	3～5歳	9	3.30	2.34	1.11	1.14	1.18	1.22	2.61	4.37	6.55	7.39	8.06
	6～7歳	13	2.76	1.50	1.41	1.42	1.48	2.13	2.21	3.01	3.57	5.15	6.99
	8～9歳	17	5.45	4.54	1.46	1.76	1.96	2.32	3.14	8.75	12.34	13.94	15.51
	10～11歳	13	6.36	6.88	1.85	1.90	1.94	2.47	2.83	6.33	15.73	20.63	24.45
	12～14歳	21	5.31	5.66	1.29	1.48	1.84	2.09	3.02	5.30	13.48	13.83	23.00
	15～17歳	22	4.64	4.69	0.86	0.99	1.07	1.91	2.69	5.77	7.70	15.91	18.85
	18～29歳	40	5.93	10.19	0.37	0.55	0.88	1.64	2.65	5.33	10.52	16.07	48.90
	30～49歳	136	5.08	5.67	0.45	0.73	0.93	1.58	2.84	6.29	12.30	17.92	23.76
	50～69歳	194	7.13	6.92	0.21	0.94	1.40	2.31	5.28	9.17	16.16	18.05	28.99
	70歳以上	161	6.73	6.00	0.39	0.68	1.01	2.44	5.14	8.95	14.15	18.33	31.10
総数	631	6.15	6.51	0.38	0.77	1.11	2.03	4.04	7.70	14.72	17.93	31.25	
全体		1,192	6.63	6.76	0.45	0.88	1.33	2.17	4.39	8.41	15.46	19.54	31.59

注) 単位: μg

【第8表の25】 葉酸摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	162.5	89.6	45.7	51.2	58.0	91.0	143.3	244.6	285.3	288.0	290.2
	3～5歳	12	178.3	69.7	72.4	93.1	116.2	136.3	170.7	212.7	229.9	285.9	339.7
	6～7歳	9	192.4	67.7	81.5	86.4	92.6	142.2	213.2	231.4	260.5	277.9	291.8
	8～9歳	10	184.1	44.2	127.6	131.2	135.7	159.4	164.9	212.8	246.5	257.6	266.6
	10～11歳	7	239.9	50.6	183.8	184.9	186.3	194.6	228.2	279.5	308.7	314.0	318.3
	12～14歳	23	264.5	83.6	105.0	147.3	154.8	208.3	286.2	309.1	380.2	414.4	424.6
	15～17歳	9	306.5	97.3	151.2	176.2	207.6	227.1	295.2	363.5	430.3	454.0	473.0
	18～29歳	58	253.5	126.0	79.3	102.0	115.7	171.6	230.3	307.3	426.6	486.9	629.6
	30～49歳	128	284.1	179.9	67.7	102.9	127.5	184.8	246.8	356.0	447.4	522.0	778.1
	50～69歳	178	370.4	150.4	116.3	153.4	197.8	268.5	342.6	451.5	546.8	625.2	904.0
	70歳以上	115	390.2	168.5	165.0	172.7	216.5	281.5	358.7	454.4	565.1	696.5	945.2
総数	557	322.1	164.8	72.8	119.3	147.1	210.1	293.8	409.4	518.7	600.7	904.3	
女	1～2歳	5	243.7	168.8	73.7	89.1	108.4	166.4	189.7	227.7	430.0	497.4	551.4
	3～5歳	9	201.6	65.5	97.6	114.6	135.8	156.8	195.6	226.8	296.0	304.7	311.8
	6～7歳	13	179.6	60.3	77.6	103.0	126.0	139.8	178.0	200.3	273.8	289.4	293.2
	8～9歳	17	225.6	62.5	149.5	157.0	163.5	181.9	208.0	243.7	302.3	344.6	388.0
	10～11歳	13	266.6	75.6	151.7	169.0	186.4	219.2	253.4	303.7	382.3	392.7	399.2
	12～14歳	21	271.7	74.6	117.5	129.3	193.0	232.0	263.0	309.5	375.0	386.4	400.1
	15～17歳	22	234.6	106.8	112.2	114.7	120.9	138.8	240.5	285.2	377.8	439.1	470.3
	18～29歳	40	251.8	253.1	35.8	82.8	111.5	142.2	210.4	244.3	416.7	446.3	1,301.8
	30～49歳	136	249.1	109.7	66.3	103.3	133.7	177.9	229.2	292.4	396.0	433.2	502.5
	50～69歳	194	360.4	151.5	143.4	166.6	197.9	270.5	348.5	434.8	500.9	558.4	660.6
	70歳以上	161	346.1	143.8	134.0	176.1	193.0	247.2	314.7	404.9	520.4	632.8	816.9
総数	631	306.1	152.6	85.7	126.5	150.6	209.2	282.7	382.3	472.6	549.2	830.4	
全体		1,192	313.5	158.5	75.2	124.1	147.7	209.5	287.8	394.1	486.7	558.5	887.0

注) 単位: μg

【第8表の26】 パントテン酸摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	3.7	1.4	1.8	1.8	1.8	2.8	3.6	4.5	5.3	5.6	5.9
	3～5歳	12	4.4	1.3	3.0	3.1	3.1	3.6	4.2	4.7	5.6	6.7	7.7
	6～7歳	9	5.2	1.5	2.1	2.7	3.5	5.0	5.5	5.7	6.7	7.0	7.2
	8～9歳	10	5.1	0.8	4.0	4.2	4.3	4.7	5.1	5.4	5.8	6.4	6.9
	10～11歳	7	5.8	1.6	4.2	4.3	4.5	4.7	4.8	6.7	7.8	8.4	8.9
	12～14歳	23	6.6	1.7	4.1	4.4	4.8	5.5	6.5	7.6	9.0	9.7	9.9
	15～17歳	9	6.9	2.4	3.8	3.9	3.9	4.0	7.7	8.5	9.5	10.2	10.7
	18～29歳	58	5.6	2.0	2.7	2.8	2.9	4.4	5.5	6.9	7.8	9.0	11.3
	30～49歳	128	5.6	1.9	2.1	3.0	3.4	4.1	5.5	6.7	7.9	9.1	10.4
	50～69歳	178	6.5	2.1	2.9	3.5	4.0	5.0	6.3	7.9	9.1	10.0	12.0
	70歳以上	115	6.1	2.0	2.5	3.3	3.6	4.6	6.0	7.1	8.8	9.6	11.8
総数	557	6.0	2.0	2.1	3.1	3.5	4.5	5.7	7.3	8.8	9.7	11.9	
女	1～2歳	5	3.7	1.2	2.1	2.2	2.2	2.3	4.5	4.6	4.8	4.9	4.9
	3～5歳	9	4.5	1.0	2.8	3.0	3.1	3.9	4.8	5.3	5.5	5.6	5.7
	6～7歳	13	4.9	0.9	3.1	3.5	3.9	4.2	5.1	5.5	6.0	6.3	6.5
	8～9歳	17	5.7	1.5	3.6	4.1	4.5	4.8	5.1	6.0	7.6	9.0	9.6
	10～11歳	13	6.1	1.3	3.8	4.3	4.9	5.2	5.7	6.5	7.8	8.3	8.8
	12～14歳	21	6.5	1.8	3.7	4.2	4.2	5.0	6.3	7.9	9.2	9.6	9.7
	15～17歳	22	5.3	1.8	2.2	3.3	3.7	4.0	5.1	5.9	8.3	8.8	9.1
	18～29歳	40	4.2	1.8	0.9	2.3	2.7	3.2	3.6	4.9	6.3	7.5	9.8
	30～49歳	136	4.7	1.7	1.9	2.3	2.7	3.7	4.6	5.7	7.1	7.9	8.9
	50～69歳	194	5.7	1.7	2.5	3.3	3.6	4.4	5.6	6.9	8.0	8.4	9.6
	70歳以上	161	5.3	1.7	2.3	2.7	3.2	4.2	5.1	6.2	7.3	8.5	9.8
総数	631	5.3	1.8	2.0	2.7	3.2	4.0	5.1	6.3	7.8	8.5	9.7	
全体		1,192	5.6	1.9	2.1	2.9	3.3	4.2	5.4	6.8	8.3	9.1	10.9

注) 単位: mg

【第8表の27】 ビタミンC摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	66.0	48.5	14.6	20.4	27.7	41.3	52.9	69.3	112.6	148.2	176.7
	3～5歳	12	58.1	29.6	15.2	21.9	29.3	36.1	57.4	73.2	75.6	101.5	126.5
	6～7歳	9	58.3	28.3	9.0	21.2	36.5	48.4	56.3	64.3	76.4	99.1	117.3
	8～9歳	10	50.6	17.3	22.2	28.5	36.3	42.5	47.0	58.2	66.2	77.9	87.4
	10～11歳	7	55.1	37.7	28.8	29.2	29.6	32.4	41.4	53.3	94.4	119.1	138.9
	12～14歳	23	167.6	237.5	9.9	17.2	33.9	48.9	77.0	150.7	512.1	605.0	927.7
	15～17歳	9	209.2	310.0	31.1	36.9	44.3	50.8	121.9	158.4	357.0	716.0	1,003.2
	18～29歳	58	76.3	60.1	6.1	19.6	22.5	37.9	60.7	90.4	143.9	193.2	292.3
	30～49歳	128	75.8	55.3	6.9	11.7	23.3	38.6	63.6	100.7	147.3	169.6	287.2
	50～69歳	178	135.4	129.5	15.6	22.7	35.0	63.5	105.1	165.2	247.6	297.0	598.0
	70歳以上	115	126.1	72.0	18.8	36.2	46.7	73.7	112.5	168.2	223.8	266.6	362.8
総数	557	109.7	112.5	8.9	20.6	29.6	47.5	80.9	136.7	205.9	268.5	538.2	
女	1～2歳	5	60.7	23.2	31.3	31.6	32.1	33.5	76.8	79.0	81.3	82.1	82.7
	3～5歳	9	100.5	58.1	28.4	33.6	40.2	57.9	73.1	145.8	184.0	187.6	190.5
	6～7歳	13	55.1	32.2	17.9	18.8	19.7	32.7	54.7	65.8	97.5	113.5	125.9
	8～9歳	17	79.7	47.6	31.2	33.1	34.4	42.0	57.2	101.1	146.3	174.6	187.7
	10～11歳	13	102.6	45.8	45.2	49.7	55.9	71.5	81.7	146.0	164.1	175.4	186.1
	12～14歳	21	79.7	45.9	28.1	32.7	35.8	42.8	55.0	115.0	130.8	168.9	184.8
	15～17歳	22	77.1	58.7	13.3	19.6	20.2	34.2	49.9	128.4	161.2	188.8	202.2
	18～29歳	40	54.4	34.1	7.3	19.4	20.1	26.2	44.8	67.2	101.8	130.0	137.7
	30～49歳	136	94.8	154.0	8.7	20.7	30.9	40.4	61.0	110.0	153.4	172.5	582.0
	50～69歳	194	149.9	171.9	25.5	38.0	48.3	75.4	121.6	165.0	235.9	325.0	766.0
	70歳以上	161	130.2	108.4	24.4	33.7	43.0	69.5	98.7	158.7	229.4	281.0	653.8
総数	631	115.9	136.5	16.8	26.0	33.7	50.6	87.5	140.2	198.6	262.7	606.6	
全体		1,192	112.8	125.6	11.2	22.3	31.6	49.5	83.7	138.1	201.8	263.7	605.6

注) 単位: mg

【第8表の28】 コレステロール摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	178.5	73.6	54.0	72.2	94.8	126.5	178.3	255.6	259.1	262.0	264.3
	3～5歳	12	250.4	98.3	118.3	132.0	146.5	157.0	232.3	333.3	389.8	401.0	406.9
	6～7歳	9	332.4	313.3	81.6	107.9	140.8	167.8	231.6	277.6	613.4	890.9	1,113.0
	8～9歳	10	335.9	138.0	160.4	183.0	211.2	242.5	280.8	406.4	561.6	574.5	584.8
	10～11歳	7	232.6	86.4	71.7	94.7	123.5	190.1	260.7	297.3	323.9	325.3	326.4
	12～14歳	23	363.5	149.3	101.8	109.5	176.5	265.0	379.0	439.2	529.0	598.4	706.3
	15～17歳	9	379.9	205.4	142.6	156.1	173.1	265.8	324.6	458.4	594.2	724.8	829.2
	18～29歳	58	353.1	168.8	87.3	116.4	151.4	222.3	339.1	459.1	618.0	655.0	741.3
	30～49歳	128	343.8	194.8	44.6	86.0	113.5	189.2	317.0	464.1	589.7	697.2	854.0
	50～69歳	178	332.2	175.8	58.6	105.0	127.2	202.5	318.4	417.3	548.3	665.8	813.3
	70歳以上	115	284.0	153.5	45.3	59.2	100.1	161.3	270.0	365.9	515.5	574.6	678.2
総数	557	324.0	177.5	49.9	94.9	116.2	191.2	298.0	419.4	555.2	654.8	825.9	
女	1～2歳	5	176.9	103.5	86.1	88.0	90.5	97.8	127.8	208.0	302.5	334.0	359.2
	3～5歳	9	278.9	169.6	85.6	98.8	115.2	146.2	226.2	394.8	453.3	543.2	615.1
	6～7歳	13	314.2	138.6	126.5	134.4	147.5	196.5	283.0	427.9	520.7	529.3	531.5
	8～9歳	17	331.7	158.7	109.8	128.6	142.4	211.5	335.3	458.8	505.0	562.7	675.8
	10～11歳	13	283.4	102.1	132.9	148.5	168.0	213.2	278.2	314.3	397.1	449.5	508.1
	12～14歳	21	318.0	168.3	87.5	144.1	144.2	215.1	283.6	400.5	504.2	530.4	770.0
	15～17歳	22	346.0	161.3	76.2	102.9	162.6	226.6	334.9	446.2	542.1	594.2	685.6
	18～29歳	40	295.8	160.8	31.3	83.0	105.1	152.2	296.6	381.6	476.3	595.9	695.8
	30～49歳	136	286.2	174.3	30.6	64.7	95.8	165.4	251.1	366.0	479.7	612.4	858.9
	50～69歳	194	291.5	157.4	19.0	82.2	108.5	173.5	274.4	372.5	490.6	568.3	734.2
	70歳以上	161	276.0	144.7	10.0	65.6	109.3	171.0	271.2	358.2	441.3	557.0	658.9
総数	631	289.7	158.5	17.0	79.7	105.4	171.6	275.6	371.3	494.0	592.2	736.1	
全体		1,192	306.2	168.8	30.6	81.8	111.3	181.4	283.9	394.5	531.4	627.7	821.1

注) 単位: mg

【第8表の29】 食物繊維（総量）摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	9.4	5.9	1.7	2.0	2.5	5.4	8.0	13.9	17.0	18.2	19.2
	3～5歳	12	9.8	3.6	6.3	6.7	7.2	7.4	8.4	10.7	14.3	16.4	18.3
	6～7歳	9	12.0	5.3	5.9	6.2	6.5	8.4	10.1	16.0	19.7	20.4	21.1
	8～9歳	10	11.9	4.1	8.0	8.2	8.3	9.3	10.6	12.4	16.3	19.3	21.7
	10～11歳	7	14.2	2.6	10.2	10.6	11.1	12.0	15.6	15.8	16.7	17.2	17.7
	12～14歳	23	16.5	5.7	5.5	7.7	8.0	13.0	16.9	20.9	22.3	22.4	27.3
	15～17歳	9	18.0	4.8	10.1	10.8	11.7	12.7	20.0	22.1	23.1	23.3	23.4
	18～29歳	58	14.0	6.9	3.0	5.2	6.6	8.7	12.9	17.8	23.7	26.1	31.1
	30～49歳	128	14.8	7.6	3.7	6.1	7.1	9.6	13.3	17.9	24.4	26.2	45.3
	50～69歳	178	20.2	8.1	5.8	9.0	10.9	15.0	18.5	24.3	31.6	34.2	43.3
	70歳以上	115	19.7	7.4	7.3	9.1	11.8	14.7	18.1	24.0	30.4	33.1	39.5
	総数	557	17.3	8.0	3.7	6.9	8.0	11.6	16.2	21.7	27.9	32.0	40.1
	女	1～2歳	5	6.9	3.8	1.0	1.8	2.8	5.7	7.1	8.2	10.9	11.8
3～5歳		9	11.2	3.3	6.3	6.3	6.3	7.8	12.6	13.5	14.2	15.1	15.7
6～7歳		13	10.3	4.2	3.3	4.4	5.7	7.6	10.1	12.3	15.0	17.4	19.7
8～9歳		17	13.6	5.3	6.5	8.1	9.1	10.3	11.9	15.4	21.2	24.9	26.0
10～11歳		13	15.0	4.3	8.4	10.0	11.5	13.0	14.0	15.7	18.9	22.3	25.8
12～14歳		21	15.3	3.3	8.0	10.3	10.3	13.4	15.5	17.9	18.6	20.2	21.0
15～17歳		22	12.2	5.1	5.5	6.1	7.3	8.9	10.4	14.8	17.1	22.8	25.8
18～29歳		40	11.9	5.6	2.5	5.6	7.0	7.8	10.4	14.1	19.5	25.1	25.5
30～49歳		136	13.8	5.7	3.6	6.1	7.6	10.1	13.0	17.0	19.8	22.5	30.5
50～69歳		194	19.4	7.2	7.1	8.8	10.7	14.3	18.4	24.0	28.6	32.7	37.2
70歳以上		161	18.2	7.8	7.3	8.6	9.8	12.5	17.0	22.4	27.3	33.8	43.0
総数		631	16.4	7.3	5.1	7.2	8.3	11.3	15.3	20.0	25.7	29.8	38.0
全体			1,192	16.8	7.6	4.0	7.1	8.1	11.4	15.7	20.7	26.7	31.5

注) 単位：g

【第8表の30】 水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	2.0	1.2	0.4	0.6	0.8	1.2	1.8	2.9	3.5	3.8	4.0
	3～5歳	12	2.4	0.7	1.5	1.6	1.7	1.9	2.3	2.8	3.4	3.6	3.9
	6～7歳	9	2.7	1.2	1.2	1.4	1.6	1.7	2.3	3.3	4.6	4.7	4.7
	8～9歳	10	2.9	1.1	1.4	1.7	2.0	2.5	2.6	3.2	4.2	4.9	5.4
	10～11歳	7	3.5	0.4	2.9	2.9	3.0	3.1	3.8	3.9	3.9	4.0	4.0
	12～14歳	23	3.7	1.4	1.3	1.5	2.0	2.5	3.9	4.7	5.0	5.7	6.9
	15～17歳	9	4.1	1.4	2.1	2.3	2.5	2.6	4.2	5.3	5.5	5.9	6.2
	18～29歳	58	3.0	1.6	0.4	0.9	1.4	1.7	2.8	3.7	5.0	6.1	8.0
	30～49歳	128	3.4	1.7	0.8	1.3	1.5	2.2	3.3	4.2	5.7	6.5	8.3
	50～69歳	178	4.4	1.8	1.2	1.6	2.2	3.1	4.2	5.7	6.6	7.4	8.7
	70歳以上	115	4.3	1.8	1.5	2.0	2.3	3.1	3.9	5.1	6.9	7.8	9.2
	総数	557	3.8	1.8	0.8	1.4	1.7	2.6	3.6	4.8	6.3	7.2	8.7
	女	1～2歳	5	1.6	0.9	0.3	0.4	0.6	1.2	1.4	2.1	2.6	2.8
3～5歳		9	2.5	0.7	1.4	1.6	1.7	1.9	2.4	3.3	3.4	3.6	3.7
6～7歳		13	2.3	1.0	0.8	0.9	1.0	1.5	2.3	2.8	3.7	4.2	4.5
8～9歳		17	3.0	1.2	1.4	1.8	2.0	2.3	2.5	3.4	4.7	5.6	5.8
10～11歳		13	3.5	1.3	1.7	1.8	2.0	2.9	3.2	3.9	4.6	5.6	6.6
12～14歳		21	3.6	1.1	1.6	2.4	2.5	3.1	3.3	4.2	4.9	5.3	5.8
15～17歳		22	2.8	1.2	1.2	1.4	1.4	1.9	2.5	3.4	4.0	5.3	5.7
18～29歳		40	2.6	1.2	0.5	1.2	1.4	1.8	2.5	3.4	4.2	4.8	5.5
30～49歳		136	3.2	1.3	0.9	1.3	1.9	2.4	3.0	3.9	4.7	5.1	6.3
50～69歳		194	4.3	1.6	1.5	1.8	2.2	3.1	4.1	5.3	6.6	7.2	8.2
70歳以上		161	3.9	1.7	1.4	1.8	2.1	2.8	3.5	4.7	6.6	7.4	9.1
総数		631	3.6	1.6	1.0	1.4	1.9	2.5	3.4	4.6	5.8	6.7	8.1
全体			1,192	3.7	1.7	0.9	1.4	1.8	2.5	3.5	4.7	6.1	6.9

注) 単位：g

【第8表の31】 不溶性食物繊維摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	年齢	調査人数	平均値	標準偏差	パーセンタイル								
					1	5	10	25	50 (中央値)	75	90	95	99
男	1～2歳	8	6.9	4.2	1.3	1.5	1.7	3.9	6.2	10.9	12.5	12.6	12.6
	3～5歳	12	7.1	3.0	4.2	4.3	4.4	5.0	6.0	7.9	10.9	12.6	14.2
	6～7歳	9	8.9	4.0	4.2	4.7	5.2	6.3	6.9	11.6	14.8	15.6	16.3
	8～9歳	10	8.8	3.0	5.8	6.0	6.1	6.8	7.5	9.6	12.0	14.0	15.7
	10～11歳	7	10.4	2.3	6.8	7.3	7.8	8.6	11.6	11.9	12.7	13.3	13.7
	12～14歳	23	12.3	4.2	3.9	5.6	5.9	9.6	12.5	15.1	17.1	17.3	20.3
	15～17歳	9	13.6	3.7	7.8	8.2	8.7	9.6	14.4	16.2	17.8	18.0	18.2
	18～29歳	58	10.4	5.0	2.5	3.0	5.1	6.7	9.5	13.3	17.7	19.2	23.9
	30～49歳	128	10.8	5.5	2.3	3.8	5.5	7.1	9.6	13.2	18.1	19.8	27.4
	50～69歳	178	14.8	5.8	4.0	6.5	7.9	11.1	13.8	18.4	22.3	25.0	31.1
	70歳以上	115	14.6	5.6	5.1	6.7	8.2	11.0	13.9	18.3	22.1	25.1	29.6
総数	557	12.7	5.9	2.5	4.8	5.8	8.2	12.0	15.8	20.7	23.9	30.0	
女	1～2歳	5	4.9	2.6	0.8	1.4	2.1	4.4	5.0	5.9	7.6	8.1	8.6
	3～5歳	9	8.4	2.7	4.3	4.4	4.5	6.1	9.3	9.8	11.4	12.0	12.5
	6～7歳	13	7.5	2.8	2.2	3.3	4.5	5.9	7.5	8.7	11.1	12.0	12.6
	8～9歳	17	10.0	3.8	4.7	5.9	6.6	7.7	8.7	11.7	16.1	17.5	18.2
	10～11歳	13	11.3	3.1	6.4	7.6	8.8	9.9	10.8	11.8	14.1	16.4	18.9
	12～14歳	21	11.1	2.6	5.9	6.9	7.0	9.4	11.7	13.0	13.1	15.1	15.7
	15～17歳	22	9.1	4.0	4.2	4.6	5.4	6.8	7.7	11.3	12.9	17.5	19.8
	18～29歳	40	8.7	4.4	1.5	4.0	5.2	5.7	8.0	9.8	14.3	20.4	20.7
	30～49歳	136	10.1	4.4	2.7	4.5	5.5	7.2	9.6	12.4	14.9	16.5	21.1
	50～69歳	194	14.3	5.2	5.6	6.7	7.9	10.7	13.9	17.7	21.3	23.2	28.5
	70歳以上	161	13.5	6.1	4.7	6.3	7.1	9.2	12.7	16.2	19.8	25.0	33.4
総数	631	12.1	5.4	3.7	5.3	6.1	8.2	11.2	14.8	19.1	21.5	29.3	
全体		1,192	12.4	5.7	2.6	5.1	5.9	8.2	11.6	15.3	19.9	22.8	29.9

注) 単位: g

【第9表の1-1】 脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）

	15%未満	15~20%未満	20~25%未満	25~30%未満	30~35%未満	35%以上	合計(人)
男		2	5	5	6	4	22
1~6歳							
7~14歳		5	9	13	15	5	47
15~19歳		3	5	9	2	2	21
20~29歳	1	3	8	15	12	7	46
30~39歳	3	6	16	16	7	6	54
40~49歳	5	14	19	18	12	6	74
50~59歳	4	17	21	21	16	4	83
60~69歳	12	17	34	20	11	1	95
70~79歳	7	21	20	16	8	2	74
80歳~	4	10	15	9	2	1	41
20歳以上(再掲)	36	88	133	115	68	27	467
小計(人)	36	98	152	142	91	38	557
女		1	2	10	7	2	22
1~6歳							
7~14歳			13	20	16	7	56
15~19歳		1	5	7	7	7	27
20~29歳	1	4	3	10	9	11	38
30~39歳		8	12	9	17	14	60
40~49歳	3	10	18	18	12	16	77
50~59歳	2	9	23	25	27	10	96
60~69歳	4	15	32	30	9	8	98
70~79歳	8	15	22	18	14	4	81
80歳~	11	11	22	21	9	6	80
20歳以上(再掲)	29	72	132	131	97	69	530
小計(人)	29	74	152	168	127	85	635
全体(人)	65	172	304	310	218	123	1,192

【第9表の1-2】 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上） [再掲]

	20%未満	20~25%未満	25~30%未満	30%以上	合計(人)
男					
20~29歳	4 (8.7 %)	8 (17.4 %)	15 (32.6 %)	19 (41.3 %)	46
30~39歳	9 (16.7 %)	16 (29.6 %)	16 (29.6 %)	13 (24.1 %)	54
40~49歳	19 (25.7 %)	19 (25.7 %)	18 (24.3 %)	18 (24.3 %)	74
50~59歳	21 (25.3 %)	21 (25.3 %)	21 (25.3 %)	20 (24.1 %)	83
60~69歳	29 (30.5 %)	34 (35.8 %)	20 (21.1 %)	12 (12.6 %)	95
70~79歳	28 (37.8 %)	20 (27.0 %)	16 (21.6 %)	10 (13.5 %)	74
80歳~	14 (34.1 %)	15 (36.6 %)	9 (22.0 %)	3 (7.3 %)	41
20歳以上(再掲)	124 (26.6 %)	133 (28.5 %)	115 (24.6 %)	95 (20.3 %)	467
女					
20~29歳	5 (13.2 %)	3 (7.9 %)	10 (26.3 %)	20 (52.6 %)	38
30~39歳	8 (13.3 %)	12 (20.0 %)	9 (15.0 %)	31 (51.7 %)	60
40~49歳	13 (16.9 %)	18 (23.4 %)	18 (23.4 %)	28 (36.4 %)	77
50~59歳	11 (11.5 %)	23 (24.0 %)	25 (26.0 %)	37 (38.5 %)	96
60~69歳	19 (19.4 %)	32 (32.7 %)	30 (30.6 %)	17 (17.3 %)	98
70~79歳	23 (28.4 %)	22 (27.2 %)	18 (22.2 %)	18 (22.2 %)	81
80歳~	22 (27.5 %)	22 (27.5 %)	21 (26.3 %)	15 (18.8 %)	80
20歳以上(再掲)	101 (19.1 %)	132 (24.9 %)	131 (24.7 %)	166 (31.3 %)	530
全体	225 (22.6 %)	265 (26.6 %)	246 (24.7 %)	261 (26.2 %)	997

【第9表の2】 食塩摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	3g 未満	3g ～	4g ～	5g ～	6g ～	7g ～	8g ～	9g ～	10g ～	11g ～	12g ～	13g ～	14g ～	15g ～	16g ～	17g ～	18g ～	19g ～	20g ～	21g ～	22g ～	23g ～	24g ～	25g ～	26g ～	27g ～	28g ～	29g ～	30g ～	7.5g 未満	7.5g 以上	合計 (人)
男	1	4	3	3	3	3	1	2	1				1	2	2															17	5	22
7～14歳	1			4	1	2	7	5	10	5	5	2		2	2			1												6	41	47
15～19歳		1	2	1	2	1	1	2		2		3	1	1	1	1	1		1							1			6	15	21	
20～29歳				1	4	3	7	6	8	3	3	3		1	1	1	1		1				1	1			1		7	39	46	
30～39歳		1	2	2	2	4	2	8	5	5	6	2	4	3		1	1	2	3								1		8	46	54	
40～49歳		2		1	4	5	4	2	10	11	7	8	1	4	3	2		2		1	1		2	1	1	1		1	11	63	74	
50～59歳			2		2	8	2	2	7	3	11	16	5	6	2	4	3	2	1		2	1	1	3					6	77	83	
60～69歳	1		1	2	3	4	8	2	6	9	9	6	3	7	7	4	8	3		1	4	1	1	2	2		1		7	88	95	
70～79歳			1		3	9	1	4	9	5	11	3	2	4	4	1	2	4	3	1	2	2	2				1		8	66	74	
80歳～			1	2	2	2	2	1	4	5	4	3	3	7	1	1	1	1				1							6	35	41	
20歳以上(再掲)	1	3	7	8	20	35	26	25	49	41	51	41	18	32	18	14	16	14	8	3	9	5	7	7	3	1	1		53	414	467	
小計(人)	3	8	12	16	26	41	35	34	60	48	56	46	20	35	21	14	17	15	9	3	9	5	7	7	3	1	2	4	82	475	557	
女	1	2	4	3	3	3	1	2	2	1			1	1																14	8	22
7～14歳			1	1	5	9	7	8	10	8	1	1	5																	11	45	56
15～19歳		1		1	3	6	2	2	4	3	3		1	1															7	20	27	
20～29歳	2		3		2	5	4	2	5	5	3	4			2						1								9	29	38	
30～39歳		2	2	7	4	5	6	8	5	6	7	4	2							1	1								17	43	60	
40～49歳	2		4	3	2	8	10	5	13	8	3	3	2	1	5	1	2	1	1	2			1						14	63	77	
50～59歳		1	1		6	8	7	6	11	5	9	15	7	6	3	3	3	1	1	1	1	2							9	87	96	
60～69歳			3	5	2	4	11	7	11	8	14	6	6	2	2	4	1	2	4	4			1	1					14	84	98	
70～79歳				2	2	10	7	13	2	10	4	5	5	6	2	1	4	2	2	2	1	1							9	72	81	
80歳～		1	2	4	4	10	5	13	5	10	4	6	2	2	5	3	1	1		1			1						17	63	80	
20歳以上(再掲)	4	4	15	21	22	50	50	54	52	52	44	43	24	17	19	9	11	9	8	11	3	3	3	2					89	441	530	
小計(人)	5	7	20	26	33	66	61	66	67	64	48	44	31	19	19	9	11	9	8	11	3	3	3	2					121	514	635	
全体(人)	8	15	32	42	59	107	96	100	127	112	104	90	51	54	40	23	28	24	17	14	12	8	10	9	3	1	2	0	4	203	989	1,192

【第9表の3】 野菜摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	70g未満	70g～	140g～	210g～	280g～	350g以上	合計 (人)	
男	1～6歳	2	11	4	3	1	1	22
	7～14歳	4	4	9	7	13	10	47
	15～19歳	1	3	2	5	4	6	21
	20～29歳	6	1	11	9	5	14	46
	30～39歳	4	7	11	7	12	13	54
	40～49歳	7	5	10	13	12	27	74
	50～59歳		6	9	12	17	39	83
	60～69歳	5	8	10	18	9	45	95
	70～79歳	2	4	6	13	18	31	74
	80歳～	1	2	6	6	9	17	41
	20歳以上(再掲)	25	33	63	78	82	186	467
小計(人)	32	51	78	93	100	203	557	
女	1～6歳	1	11	4	4	1	1	22
	7～14歳	4	5	9	18	10	10	56
	15～19歳	2	5	4	8	3	5	27
	20～29歳	5	6	8	7	4	8	38
	30～39歳	2	10	10	18	8	12	60
	40～49歳	4	7	15	13	18	20	77
	50～59歳	1	6	16	14	15	44	96
	60～69歳	1	6	12	19	16	44	98
	70～79歳		5	16	11	14	35	81
	80歳～	2	5	12	9	17	35	80
	20歳以上(再掲)	15	45	89	91	92	198	530
小計(人)	22	66	106	121	106	214	635	
全体(人)	54	117	184	214	206	417	1,192	

【第9表の4】 緑黄色野菜摂取量の分布（性・年齢階級別）

	20g未満	20g～	40g～	60g～	80g～	100g～	120g～	140g～	160g～	180g～	200g以上	合計 (人)
男												
1～6歳	6	4	3	2	3	2		1			1	22
7～14歳	8	9	5	6	5	4	6	1		2	1	47
15～19歳	3	2	5	1	2	4	1				3	21
20～29歳	11	4	4	4	5	9	4	2	1	2		46
30～39歳	14	4	12	4	6	2	4		2	4	2	54
40～49歳	15	11	8	5	10	1	5	2	3	10	4	74
50～59歳	9	10	10	13	5	14	4	5	1	8	4	83
60～69歳	16	9	10	13	9	6	3	4	10	9	6	95
70～79歳	5	9	6	11	4	5	8	4	3	17	2	74
80歳～	8	3	4	3	5	5	1	3	4	3	2	41
20歳以上(再掲)	78	50	54	53	44	42	29	20	24	53	20	467
小計(人)	95	65	67	62	54	52	36	22	24	55	25	557
女												
1～6歳	4	8	3	2	3			1			1	22
7～14歳	6	9	10	12	3	5	2	4	1	3	1	56
15～19歳	3	8	2	2	2	3	2	1		2	2	27
20～29歳	9	6	3	6	3	2	3	1		3	2	38
30～39歳	9	7	11	8	7	2	1	4	3	5	3	60
40～49歳	12	14	12	10	4	2	6	3	2	9	3	77
50～59歳	6	12	12	10	13	6	8	9	8	9	3	96
60～69歳	12	7	8	11	11	8	6	8	6	14	7	98
70～79歳	9	11	9	7	8	3	6	4	9	15		81
80歳～	9	10	2	13	8	7	8	3	3	14	3	80
20歳以上(再掲)	66	67	57	65	54	30	38	32	31	69	21	530
小計(人)	79	92	72	81	62	38	42	38	32	74	25	635
全体(人)	174	157	139	143	116	90	78	60	56	129	50	1,192

【第9表の5】 果物摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	50g未満	50g～	100g～	150g～	200g～	250g～	300g～	350g～	400g以上	合計 (人)
男	1～6歳	3	7	5	4	2	1			22
	7～14歳	23	3	6	8	1	4	1	1	47
	15～19歳	9	1	2	3	1	1		4	21
	20～29歳	31	3	6		1	3	1	1	46
	30～39歳	31	7	4	4	3	3	1	1	54
	40～49歳	52	3	6	6	4	1		2	74
	50～59歳	37	9	10	8	4	7	2	4	83
	60～69歳	36	12	7	5	6	5	3	11	95
	70～79歳	23	7	10	9	5	6	3	6	74
	80歳～	16	3	9	3	2	3		2	41
	20歳以上(再掲)	226	44	52	35	25	28	9	22	26
小計(人)	261	55	65	50	29	34	9	23	31	557
女	1～6歳	7	7	2	1	3	1		1	22
	7～14歳	21	7	9	6	5	1	3	4	56
	15～19歳	15	3	2		1	1	2	3	27
	20～29歳	30	5	1	1				1	38
	30～39歳	33	9	9	5	1	2		1	60
	40～49歳	46	6	8	8	6	1	1	1	77
	50～59歳	28	18	18	8	7	6	1	2	96
	60～69歳	22	7	16	13	5	14	7	8	98
	70～79歳	17	10	11	17	7	6	4	4	81
	80歳～	31	7	12	11	4	6	3	6	80
	20歳以上(再掲)	207	62	75	63	30	35	15	15	28
小計(人)	250	79	88	70	39	38	20	15	36	635
全体(人)	511	134	153	120	68	72	29	38	67	1,192

【第9表の6】 牛乳・乳製品摂取量の分布（性・年齢級別）

	50g未満	50g～	100g～	150g～	200g～	250g～	300g～	350g～	400g～	450g～	500g以上	合計 (人)
男	1～6歳	6	2	1	4	4	1		4			22
	7～14歳	3	2	2	21	1	5	6			7	47
	15～19歳	5	1	1	4	2	1	2			4	21
	20～29歳	32	2	1	3	2	1		4		1	46
	30～39歳	35	5	4	4	3	2		1			54
	40～49歳	52	3	3	4	6	1	4		1		74
	50～59歳	57	3	3	4	9	3	2			1	83
	60～69歳	49	6	5	11	12	6	1	2		2	95
	70～79歳	38	2	1	8	17	2	3	1		1	74
	80歳～	18		3	5	6	1	1	3	3	1	41
20歳以上（再掲）	281	21	20	39	55	16	11	6	10	2	6	467
小計（人）	295	24	23	46	82	22	19	13	14	2	17	557
女	1～6歳	2	1	3	2	1	3	2	3	2		22
	7～14歳	3	3		17	5	7	6	4	2	9	56
	15～19歳	8		4	5	6	2		1		1	27
	20～29歳	31	1	1	2		3					38
	30～39歳	36	5	6	4	2	3	2	1		1	60
	40～49歳	39	5	4	10	9	1	4	3		2	77
	50～59歳	52	12	7	9	12		2	1	1		96
	60～69歳	46	9	8	12	13	4	4	1		1	98
	70～79歳	39	2	7	15	8	3	5		1		81
	80歳～	33	8	7	10	9	6	3	2	1		80
20歳以上（再掲）	276	42	40	62	53	20	20	8	3	0	6	530
小計（人）	289	46	47	70	78	26	32	16	11	4	16	635
全体（人）	584	70	70	116	160	48	51	29	25	6	33	1,192

【第9表の7】 穀物摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	100g未満	100g～	150g～	200g～	250g～	300g～	350g～	400g～	450g～	500g～	550g～	600g～	650g～	700g～	750g～	800g以上	合計 (人)	
男	1～6歳	1		5	2	6	4	3				1					22	
	7～14歳				3	1	3	8	8	6	2	3	4	4	1	1	47	
	15～19歳							2	2		3	5	3	2	1	3	21	
	20～29歳				1	1	4	6	2	5	6	3	3	1	4	5	46	
	30～39歳		1	1		2	2	8	7	4	7	7	2	2	1	6	54	
	40～49歳		1			2	1	7	6	11	8	7	8	6	2	4	74	
	50～59歳	1		2	1	3	4	4	10	7	11	10	7	6	3	3	11	83
	60～69歳		1	1		3	6	4	9	6	13	11	14	9	4	4	10	95
	70～79歳		1		5	2	9	11	6	9	7	7	7	6	3		1	74
	80歳～			1		3	5	3	9	7	3		3	3			4	41
	20歳以上(再掲)	1	4	5	9	15	32	43	49	49	51	48	49	35	15	16	46	467
	小計(人)	2	4	10	14	22	39	46	62	59	57	53	58	42	21	18	50	557
	女	1～6歳	1		3	3	5	3	4	3								22
7～14歳			1	1	3	3	8	11	7	10	7	3	1	1			56	
15～19歳					1	2	3	7	6	3	2	2	1				27	
20～29歳		1	2		5	2	6	4	10	5	2	1					38	
30～39歳			1	1	8	7	9	11	5	6	7	4				1	60	
40～49歳		1	2	1	5	9	8	15	11	14	4	5		1		1	77	
50～59歳			1		8	9	9	12	20	11	13	7	5			1	96	
60～69歳		1		3	9	10	20	16	13	9	9	4	2	1		1	98	
70～79歳				2	7	10	17	12	16	4	10	2		1			81	
80歳～			2	3	5	8	14	17	9	13	4		3		1		80	
20歳以上(再掲)		3	8	10	47	55	83	87	84	62	49	23	10	3	1	0	5	530
小計(人)		4	9	14	54	65	97	109	100	75	58	28	12	4	1	1	5	635
全体(人)		6	13	24	68	87	136	155	162	134	115	81	70	46	22	18	55	1,192

【第9表の8】 米類摂取量の分布 (性・年齢階級別)

	100g未満	100g～	150g～	200g～	250g～	300g～	350g～	400g～	450g～	500g～	550g～	600g～	650g～	700g以上	合計 (人)	
男	1～6歳	1	4	6	5	2	1	3							22	
	7～14歳		4	3	4	5	3	3	6	2	1	4	2	1	47	
	15～19歳			1	1	2	2		1	2	2	1	1	4	21	
	20～29歳	1		1	4	2	5	6	3	4	7	2	2	7	46	
	30～39歳	2	3	3	3	3	4	5	5	4	5	2	2	8	54	
	40～49歳	2	2	2	5	6	8	8	9	5	6	3	8	1	74	
	50～59歳	4	1	2	7	4	7	11	10	3	8	5	5	3	83	
	60～69歳	1	1	6	9	7	7	9	10	10	6	5	10	3	95	
	70～79歳	2	4	3	8	8	8	11	9	6	6	2	3	2	74	
	80歳～		2	4	2	8	4	3	4	2	5		2	3	41	
	20歳以上(再掲)	12	13	21	38	38	43	53	49	34	39	27	32	16	52	467
	小計(人)	13	21	31	48	47	49	59	62	41	43	30	37	19	57	557
	女	1～6歳	1	1	3	6	6	2	1							22
7～14歳		2	6	2	4	4	11	8	5	2	1	1			56	
15～19歳			1	1	2	2	9	3	3		2				27	
20～29歳		4	6	2	9	2	3	5	7						38	
30～39歳		7	7	5	6	5	6	7	6	5	4	1		1	60	
40～49歳		4	7	5	11	9	15	12	4	5	2	3			77	
50～59歳		2	9	10	12	13	13	11	10	6	5	3	1	1	96	
60～69歳		2	5	11	27	9	12	15	5	7	3		1	1	98	
70～79歳		2	8	12	13	11	13	7	3	6	6				81	
80歳～		1	7	6	14	10	10	12	9	6	2		2	1	80	
20歳以上(再掲)		22	49	51	92	59	72	69	44	35	22	7	4	1	3	530
小計(人)		25	57	57	104	71	94	82	59	43	24	10	5	1	3	635
全体(人)		38	78	88	152	118	143	141	121	84	67	40	42	20	60	1,192