県民栄養の現状

平成17年県民健康栄養調査結果

山口県健康福祉部

平成19年3月

は　じ　め　に

近年、がん、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病が国民の健康における大きな課題となっており、健康増進の重要性が増大しています。このような中、内臓脂肪を減少させることで虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクの低減が図られるという考え方を基本としたメタボリックシンドロームの概念が提唱され、今後は、この考え方を取り入れた生活習慣病予防に重点を置いた健康づくりを推進していくことが求められています。

山口県においては、平成１２年度に健康づくりの基本指針として策定した「健康やまぐち２１計画」に基づき、“県民の健康と生活の質の向上をめざした「健康やまぐち」の創造”を基本目標に、市町や関係機関等と連携して、健康づくり県民運動に取り組んでいるところですが、この取組を一層強化するためには、科学的根拠に基づいた施策の立案及び評価が重要であります。

このため、本県では、県民の健康状態、栄養素摂取量等の把握を行い、栄養や運動を含めた健康づくり全般にわたる県民の行動等の関係を明らかにし、食生活改善の推進、健康増進対策に必要な基礎資料を得るため５年毎に県民健康栄養調査を実施しております。本報告書は、平成１７年に実施した調査結果をとりまとめたものであり、策定から５年経過した「健康やまぐち２１計画」の健康指標の目標の達成度等を検証する「中間評価・見直し」にも既に一部活用しているところです。今後は、計画の最終年度である平成２２年度に向けて、効果的な健康施策のための基礎資料として活用していくこととしております。また、個人の生活習慣改善や健康管理改善支援等の場において、本報告書を適切な情報提供等に役立てていただければ幸いです。

終わりに、この調査の対象として御協力いただきました方々、調査の実施・解析にあたり御尽力いただきました関係各位に心からお礼申し上げます。

平成１９年３月

山口県健康福祉部長　片山　雅章

CONTENTS
目 次

第１章　調査の概要

1　調査の目的 ---- 2
2　調査の対象と客体 ---- 2
3　調査客体の概要 ---- 2
4　調査項目 ---- 4
5　調査時期及び調査日数 ---- 4
6　調査員の構成 ---- 5
7　調査票の様式 ---- 5
8　調査の方法 ---- 5
9　調査に関する秘密の保持 ---- 7
10　集計及び解析 ---- 7
11　本書利用上の留意点 ---- 7

第２章　結果の概要

1　栄養素等の摂取状況 ---- 28
(1) 栄養素等摂取量の年次推移 ---- 28
(2) エネルギーの栄養素別摂取構成 ---- 29
(3) 食塩の摂取状況 ---- 31
(4) 栄養素等摂取量の評価 ---- 33
(5) 食品の摂取状況 ---- 34

2　食事の状況 ---- 37
(1) 欠食の状況 ---- 37
(2) 外食の状況 ---- 38
(3) 献立パターンの状況 ---- 40
(4) 家族と一緒に食事をした状況 ---- 41

3　身体の状況 ---- 42
(1) BMI の状況 ---- 42
(2) 血圧の状況 ---- 43
(3) BMI 計測と腹囲の計測による肥満の状況 ---- 45

4　生活習慣の状況 ---- 46
(1) 喫煙習慣の状況 ---- 46
(2) 飲酒習慣の状況 ---- 48

5　身体活動の状況 ---- 49

(1) 運動習慣の状況 ---------- 49
(2) 歩行数の状況 ---------- 50
(3) 日常生活活動の状況 ---------- 51

6 生活の状況 ---------- 52
(1) 体重に関する状況 ---------- 52
(2) 生活で心がけていることの状況 ---------- 54

第１部　食物摂取状況調査の結果

1 栄養素等摂取量（性・年齢階級別） ---------- 58
2 朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（性・年齢階級別） ---------- 61
3 食品群別摂取量（性・年齢階級別） ---------- 70
4 食品群別摂取量の分布（性別） ---------- 73
5 食品群別栄養素等摂取量 ---------- 76
6 献立パターン別にみた栄養素等摂取量（性別） ---------- 82
7 家族と一緒に食事をとった状況別にみた栄養素等摂取量（性別） ---------- 85
8 ビタミン・ミネラル【7 項目】等補助食品等の摂取の有無別、
栄養素等摂取量（年齢階級別） ---------- 86
9 たんぱく質エネルギー比率の分布（性・年齢階級別） ---------- 93
10 脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別） ---------- 94
11 炭水化物エネルギー比率の分布（性・年齢階級別） ---------- 95
12 食塩摂取量の分布（性・年齢階級別） ---------- 96

第２部　欠食・外食等の食事状況の結果

13 朝昼夕別にみた１日の食事構成比（性・年齢階級別） ---------- 98
14 朝昼夕別にみた外食（飲食店利用）の内容構成比（性・年齢階級別） ---------- 99
15 朝昼夕別にみた外食（調理済み食）の内容構成比（性・年齢階級別） ---------- 102
16 朝昼夕別にみた献立パターンの内容構成比（性・年齢階級別） ---------- 105
17 朝昼夕別にみた家族と一緒に食事をとった状況（性・年齢階級別） ---------- 108
18 家族と一緒に食事をとった状況別にみた献立パターンの内容構成比（性別） ---------- 109
19 朝昼夕の欠食状況別栄養素等摂取量（性別） ---------- 110
20 献立パターン別＜主食＋主菜＋副菜と他＞にみたＰＦＣエネルギー比率（年齢階級別） 111

第３部　身体状況調査の結果

21 身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別） ---------- 116
22 ＢＭＩの分布（性・年齢階級別） ---------- 117
23 腹囲・BMI の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別） ---------- 118
24 BMI・腹囲の区分（性・年齢階級別） ---------- 119
25 日常生活活動（歩行時間）の状況（性・年齢階級別） ---------- 121
26 日常生活活動（速歩時間）の状況（性・年齢階級別） ---------- 121
27 日常生活活動（筋運動実施の有無）の状況（性・年齢階級別） ---------- 122

28　日常生活活動（生活活動強度）の状況（性・年齢階級別）---------- 122
29　生活活動強度別にみた BMI・腹囲の区分（性別）---------- 123
30　朝の欠食状況別にみた BMI・腹囲の区分（性別）---------- 123
31　血圧の状況（性・年齢階級別）---------- 124
32　ＢＭＩの分布と血圧の状況（性別）---------- 124
33　歩行数の分布（性・年齢階級別）---------- 125
34　最高気温の区分別にみた歩行数の分布（性別）---------- 126
35　歩行数の区分別にみた生活活動強度状況（性別）---------- 127
36　歩行数の区分別にみた BMI・腹囲の区分（性別）---------- 128
37　歩行数の区分別にみた血圧の状況（性別）---------- 129
38　治療中の疾病の状況＜食物アレルギー＞（性・年齢階級別）---------- 130
39　治療中の疾病の状況＜高血圧、高脂血症、糖尿病＞（性・年齢階級別）---------- 130
40　BMI・腹囲の区分別にみた治療中の疾病（高血圧、高脂血症、糖尿病）の状況
　（性・年齢階級別）---------- 131
41　運動習慣の状況（性・年齢階級別）---------- 131
42　喫煙習慣の状況（性・年齢階級別）---------- 132
43　喫煙習慣あり・以前あった者の１日の喫煙本数（性・年齢階級別）---------- 132
44　喫煙習慣あり・以前あった者の喫煙開始年齢（性・年齢階級別）---------- 133
45　飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）---------- 133
46　飲酒習慣あり・以前あった者の１日の平均飲酒量（性・年齢階級別）---------- 134
47　飲酒習慣あり・以前あった者の飲酒歴（性・年齢階級別）---------- 134
48　多量飲酒者（1 日 3 合を超えて飲酒する者）の状況（性・年齢階級別）---------- 134

第４部　生活状況調査の結果

49　現在の体重の自己評価（性・年齢階級別）---------- 136
50　適正体重の認識状況（性・年齢階級別）---------- 136
51　適正体重へのコントロール実践状況（性・年齢階級別）---------- 136
52　生活で心がけていることの状況（性・年齢階級別）---------- 137
53　適正体重へのコントロール実践状況別、生活の心かげていること、運動習慣の状況
　（性別）---------- 140
54　適正体重へのコントロール実践状況別、歩行数の分布（性別）---------- 141
55　適正体重へのコントロール実践状況別、ＢＭＩの分布（性別）---------- 142
56　BMI・腹囲の区分別にみた現体重の自己評価（性別）---------- 143
57　BMI の分布別、エネルギーをとりすぎない評価（性別）---------- 143
58　脂肪エネルギー比率別、脂肪を摂りすぎない評価（性別）---------- 144
59　治療中の疾病＜高血圧＞の状況別、塩分を控えている評価（性別）---------- 144
60　食塩摂取量別、塩分を控えている評価（性別）---------- 144
61　食物繊維摂取量別、食物繊維の多いもの食べる評価（性別）---------- 145
62　カルシウム摂取量別、カルシウムの多い食品を食べる評価（性別）---------- 145
63　歩行数の区分別、積極的に歩く評価（性別）---------- 146
64　歩行数の区分別、乗り物等を使わない評価（性別）---------- 146
65　食物アレルギーの有病者（年齢階級別）---------- 147
66　食物アレルギー有病者別、原因食品（年齢階級別）---------- 147

67　食物アレルギー有病者別、その症状（年齢階級別）---------- 148
68　食物アレルギー有病者別、医療機関の受診状況（年齢階級別）---------- 148

第５部　栄養素等摂取量の分布

69　たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 150
70　脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 151
71　炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 152
72　カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 153
73　鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 154
74　ビタミン A 摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 155
75　ビタミン B_1 摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 156
76　ビタミン B_2 摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 157
77　ビタミン C 摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 158
78　食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 159
79　食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）---------- 160
80　飲酒習慣・飲酒量別、栄養素摂取量の分布（性別）---------- 161
81　BMI・腹囲の区分別にみたエネルギー摂取量の分布（性別）---------- 165

第１章
調査の概要

１　調査の目的

この調査は、県民の健康状態、栄養素摂取量等の実態を把握するとともに栄養や運動等を含めた健康づくり全般にわたる県民の行動等の関係を明らかにし、今後の栄養及び食生活改善の推進、さらに「健康やまぐち２１計画」の推進に必要な基礎資料を得ることを目的とする。

２　調査の対象と客体

全県の世帯及びその構成員を調査対象とし、県民健康栄養調査用に平成１２年国勢調査地区（但し、下関市は平成１６年国民生活基礎調査対象区とする。）から層下基準として、保健医療圏域別に注目し、その人口割合を考慮してそれぞれに無作為抽出した２６地区内の世帯（約７８０世帯）及びその構成員（約２，３００人）を調査客体とした。

３　調査客体の概要

調査協力が得られた世帯数は、６２３世帯であった。

（１）調査対象地区別状況

健康福祉センター名等	地　　区　　名	世帯数	世帯員数
市立下関保健所	下関市秋根北 下関市綾羅木南町２丁目	１９ ２４	４４ ７４
岩　　国	岩国市南岩国町５丁目 岩国市今津町５丁目 岩国市麻里布町７丁目、３丁目の一部	２５ ２６ ２３	５８ ５４ ３８
柳　　井	周防大島町庄南中 柳井市神代東瀬戸中部	３０ ２１	６３ ５３
周　　南	周南市大字安田 周南市舞車町１番 周南市東一の井手 下松市中市、樋ノ上	２４ ２３ １４ ９	６７ ７６ ３４ ２３
防　　府	防府市大字富海梶野 防府市大字西浦小茅 防府市大字富海野田	３４ ２４ ２４	８７ ６７ ６１
山　　口	山口市秋穂東（旧秋穂町加茂） 山口市大字平井 山口市小郡上郷 （旧小郡町仁保津下、新町東上） 山口市吉敷中村	３７ １４ １９ ３２	１０４ ３５ ５２ ９２
宇　　部	宇部市大小路２丁目、山門２丁目 山陽小野田市大字西高泊 宇部市西中町 宇部市島２丁目	２０ ２１ １８ １２	６０ ６１ ３６ １８
長　　門	長門市油谷東後畑 長門市油谷大迫	２２ ４９	６７ １２２
萩	萩市大字椿東中ノ倉の１ 萩市熊谷町の１	３０ ２９	６４ ６５
計		６２３	1,５７５

（２）性別・年齢階級別状況

	総数	１～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
総　数	1,575	83	113	88	116	151	157	299	231	233	104
男　性	695	35	65	35	56	63	68	135	104	101	33
女　性	880	48	48	53	60	88	89	164	127	132	71

（３）調査項目別状況

総　数

	総数	１～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
身体状況調査	978	56	74	48	51	86	91	172	174	164	62
食物摂取状況調査	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96
生活状況調査	1,547	80	104	84	115	150	153	296	230	231	104
身体活動調査	1,148	－	－	68	95	124	121	251	214	200	75

男　性

	総数	１～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
身体状況調査	394	17	43	19	25	33	32	61	75	72	17
食物摂取状況調査	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29
生活状況調査	681	33	60	35	55	63	66	133	104	99	33
身体活動調査	491	－	－	29	48	52	48	108	99	85	22

女　性

	総数	１～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～
身体状況調査	584	39	31	29	26	53	59	111	99	92	45
食物摂取状況調査	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67
生活状況調査	866	47	44	49	60	87	87	163	126	132	71
身体活動調査	657	－	－	39	47	72	73	143	115	115	53

（３）調査項目別状況

	総　数	男	女
総　数	1,575	695	880
専門的・技術的職業従事者	94	34	60
管理的職業従事者	57	48	9
事務従事者	120	52	68
販売従事者	78	26	52
サービス職業従事者	91	23	68
保安職業従事者	8	8	－
農業作業者	80	47	33
林業作業者	1	1	－
漁業作業者	14	10	4
運輸・通信従事者	24	17	7
生産工程・労務作業者	139	110	29
家事従事者	248	2	246
その他	222	130	92
保育園児	27	10	17
幼稚園児	16	5	11
その他の幼児	23	11	12
小学校低学年	28	22	6
小学校中学年	29	15	14
小学校高学年	22	10	12
中学生	29	15	14
その他の学生	78	33	45
不詳	147	66	81

４　調査項目

本調査は、身体状況調査、食物摂取状況調査、生活状況調査、身体活動（運動量）調査の４種類から成り、調査項目及び対象者は次のとおりである。

（１）身体状況調査

調 査 項 目	調 査 対 象
ア．　身長、体重	満１歳以上
イ．　腹囲＜へその高さ＞	満１５歳以上
ウ．　血圧	満１５歳以上
エ．　１日の歩行数	満１５歳以上
オ．　問診：治療中の疾病の有無	満１歳以上
運動習慣	満１５歳以上
喫煙習慣、飲酒習慣	満２０歳以上

（２）食物摂取状況調査

調 査 項 目	調 査 内 容
ア．世帯状況	氏名、生年月、性別、 妊婦（週数）・授乳婦の別、仕事の種類 日常生活活動強度
イ．食事状況（１日）	朝・昼・夕食別、食事の種類・家族と一緒に食事をとった有無・献立パターン
ウ．食物摂取状況（１日）	料理名、食品名、使用量、廃棄量、 世帯員ごとの案分比率
＜身体活動(運動量)調査項目＞	１日の歩行数

（３）生活状況調査

食生活、身体活動・運動、食物アレルギー等の健康に関する生活習慣全般を把握した。また、健康・栄養教育の充実を図るために、生活習慣と関連する知識、態度、行動についても把握した。

調 査 内 容	調 査 対 象
○体重に関する自己評価、知識、行動 ○生活習慣と関連する知識、態度、行動 ○食物アレルギーに関すること	満１５歳以上
○食物アレルギーに関すること	満１～１４歳

（４）身体活動（運動量）調査

満１５歳以上の者を対象に、１日の歩行数を歩数計により測定した。

５　調査時期及び調査日数

各調査地区毎に、次に掲げる日数を定めて行った。

（１）身体状況調査：指定月間内に、調査地区の実状を考慮して、最も高い受診率をあげうる日時を選定して行った。

（２）食物摂取状況調査：指定月間内の１日を任意に定めて行った。（日曜日及び祝祭日を除く。）
（３）生活状況調査：食物摂取状況調査と同日に行った。
（４）身体活動調査：食物摂取状況調査と同日に行った。

６　調査員の構成

調査員は、医師、栄養士、保健師、臨床検査技師及び事務担当者等をもって構成した。

食物摂取状況調査については、主として栄養士がこれにあたり、身体状況調査については、医師、保健師、臨床検査技師等が担当した。

７　調査票の様式

（１）身体状況調査票・・・・・・・　２０頁参照
（２）食物摂取状況調査票・・・・・　２０頁～２２頁参照
（３）身体活動（運動量）調査票・・　２３頁参照
（４）生活状況調査票・・・・・・・　２３頁～２５頁参照

８　調査の方法

《身体状況調査》

被調査者を会場に集めて医師等が調査項目の計測及び問診を実施した。

（１）身長・体重計測

身長の測定は、靴下をぬがせ、両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて、両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。ただし、幼児については、乳幼児用身長計を用い、仰臥位においてできるだけ児の脚を伸展させた位置において測定した。

体重の測定は、被調査者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。体重は裸体で測定するのが望ましいが、衣服を着せたまま測定した場合は、衣服の重さを測定数値から差し引いた。

（２）腹囲計測

腹囲は、立位でへその高さで計測した。
その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。

測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂ＪＩＳ規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部にあてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で呼気の終わりに、０．５ｃｍまでの単位で目盛りを読みとった。

なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。

正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないようにした。なお、計測の際は他人から見えないよう配慮した。

（３）血圧測定

①　血圧測定の条件

（ア）測定前の運動、食事、たばこなど、血圧測定値に影響があると考えられる条件をさけるようにした。
（イ）あらかじめ排尿させ、測定前５分以上の心身の安静をとったあとに測定した。
（ウ）体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とした。
（エ）測定部位は、右腕の上腕とする。右腕の測定が不可能なものについては左腕で測定した。
（オ）上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシェットを巻いた。

② 血圧測定（一回目）の手順

（ア）水銀血圧計を垂直に置く。

（イ）マンシェットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシェットのゴム嚢を当て巻きつける。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシェントが触れないように、ゴム嚢の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が１～２本入る余裕を持たせ、マンシェットの下縁が肘窩の２～３㎝上になるように巻いた。

（ウ）測定の際には、肘関節を軽度伸展させ、マンシェットの中心位置が被調査者の心臓と同じ高さにした。

（エ）触診法で最高血圧を推測し、いったんマンシェット圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より３０ｍｍＨｇ上（＝加圧目標値）に上げてから、聴診法で最高血圧及び最低血圧を測定した。

（オ）加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、直ぐさま減圧し、ウの手順に従った。

（カ）水銀を落とす速度は、１秒間に１目盛りとした。

（キ）コロトコフ音の初めて聞こえる点を最高血圧値とし、消失する点を最低血圧値とし、最低血圧値が目盛りと目盛りのちょうど中間と判断される場合は、最後に聞こえた後の次の目盛りとした。

（ク）目の高さは目盛りと同じ高さにした。

（ケ）測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読んだ。

③ 血圧測定（二回目）の手順

（ア）一回目の測定後、いったん被調査者のマンシュットを外し、完全に空気を抜く。

（イ）１～２分経ったら再びカフを巻き付け、イの（イ）～（ケ）の手順にそって二回目を測定する。

（ウ）二回目の測定の際には、以下の二点に特に注意した。

・触診法は行わないこと。

・一回目と二回目の測定の間に、対象者に深呼吸させないこと。

（４）１日の運動量

歩数計を用いて測定した。使用機器は、アルネス 200S、AS-200 とした。装置は、朝起きたらベルトなどにクリップをしっかり装着し、就寝まで測定した。

（５）問診

①運動習慣

「あり」の者とは現在、継続的に次の３項目全部が該当する者とした。

ア　運動の実施頻度として、週２回以上

イ　運動の持続時間として、３０分以上

ウ　運動の継続期間として、１年以上

②喫煙習慣

ア 「以前から（ほとんど）吸わない」には以前、一時的に吸った経験（累計１００本未満）があっても現在吸っていない者に含めた。

イ「以前吸っていたが現在吸わない」とは以前、一定期間（累計１００本以上）吸っていた経験があり、現在吸わない者とした。

ウ「現在喫煙している」とは現在、継続的に（毎日又は時々）吸っている者とした。

③飲酒習慣

「現在飲酒の習慣有り」とは現在、継続的に次の２項目いずれもが該当する者とした。

ア　飲酒頻度として、週３回以上

イ　１回に飲む量が酒で１合以上

※日本酒１合のアルコール量の換算

ビール　おおよそ大ビン１本（633ml）
焼　酎　コップ１杯弱（25 度、140ml）
ワイン　グラス２杯（200ml）
ウィスキー　ダブル１杯（60ml）

《食物摂取状況調査》

調査日は、日曜日、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯になるべく普通の摂取状態のある日に実施し、被調査者の積極的協　力を得るため、調査開始前に被調査区民に対し調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配布し、記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。

また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を直接訪問し、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。

《生活状況調査》

食物摂取状況調査と同時に実施した。留め置き法による質問紙調査とし、被調査世帯の世帯員満１歳以上の全員を対象に生活状況調査票を配布し、記入させた。なお、満１歳以上１４歳以下については、保護者の方（またはこれに代わる方）に記入させた。

９　調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全に期し、被調査者に危惧の念をいだかせないよう留意した。

１０ 集計及び解析

調査地区を管轄する健康福祉センター（保健所）において各調査票の内容を十分審査・確認した後、入力を行った。

山口県健康福祉部健康増進課において、各健康福祉センター（保健所）から提出された入力データを統合して集計を行うとともに、解析は、一部専門業者に委託して行った。

１１ 本書利用上の留意点

（１）栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「五訂日本食品成分表（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室)」（以下、「五訂成分表」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が五訂成分表に収載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂成分表に収載されている調理により「重量変化率」を加味して算出した。

（２）食品群分類

作表にあたっての食品群については、別表１により分類した。

なお、油脂類のうち、「バター」と「動物性油脂」は「動物性食品」として取り扱っている。また、平成１２年の県民栄養調査より以下の点について変更している。

①分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は、「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

②重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米･加工品」の米は、「めし」･「かゆ」など、「その他の穀類･加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出した。

別表１

食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食　品　名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米，半つき米，七分つき米，精白米，はいが精米，玄米めし，半つき米めし，七分つき米めし，精白米めし，はいが精米めし，玄米全かゆ，半つき米全かゆ，七分つき米全かゆ，精白米全かゆ（20 %がゆ），玄米五分かゆ，半つき米五分かゆ，七分つき米五分かゆ，精白米五分かゆ，玄米おもゆ，半つき米おもゆ，七分つき米おもゆ，精白米おもゆ，陸稲玄米，陸稲半つき米，陸稲七分つき米，陸稲精白米，陸稲玄米めし，陸稲半つき米めし，陸稲七分つき米めし，陸稲精白米めし
				米加工品	2	アルファ化米，おにぎり，焼きおにぎり，きりたんぽ，上新粉，ビーフン，米こうじ，もち，赤飯，あくまき，白玉粉，道明寺粉
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉，学校給食用薄力粉，中力粉，強力粉，学校給食用強力粉，全粒粉強力粉，ホットケーキミックス粉，天ぷら粉
				パン類(菓子パンを除く)	4	食パン，学校給食用食パン，コッペパン，学校給食用コッペパン，乾パン，フランスパン，ライ麦パン，ぶどうパン，ロールパン，クロワッサン，イングリッシュマフィン，ナン
				菓子パン類	5	あんパン，クリームパン，ジャムパン，チョココロネ
				うどん，中華めん類	6	生うどん，ゆでうどん，学校給食用ゆでめん，干しうどん，ゆで干しうどん，乾そうめん・ひやむぎ，ゆでそうめん・ひやむぎ，乾手延そうめん・手延ひやむぎ，ゆで手延そうめん・手延ひやむぎ，生中華めん，ゆで中華めん，蒸し中華めん，干し中華めん，ゆで干し中華めん，生沖縄そば，ゆで沖縄そば，干し沖縄そば，ゆで干し沖縄そば
				即席中華めん	7	インスタントラーメン（油揚げ味付け），インスタントラーメン（油揚げ），インスタントラーメン（非油揚げ），中華カップめん（油揚げ），焼そばカップめん（油揚げ），中華カップめん（非油揚げ），和風カップめん（油揚げ）
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ，ゆでマカロニ・ゆでスパゲッテイ
				その他の小麦加工品	9	生麩，観世ふ，小町ふ，板ふ，車ふ，竹輪ふ，小麦胚芽，ぎょうざの皮，しゅうまいの皮，ビザクラスト，生パン粉，半生パン粉，乾燥パン粉
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉（全粒粉，ひきぐるみ），内層粉そば粉，中層粉そば粉，表層粉そば粉，そば米，生そば，ゆでそば，干しそば，ゆで干しそば
				とうもろこし・加工品	11	とうもろこし（玄穀），フライ味付けジャイアントコーン，ポップコーン，コーンフレーク
				その他の穀類	12	アマランサス，あわ，あわもち，オートミール，七分つき押麦，押麦，米粒麦，乾大麦めん，ゆで大麦めん，麦こがし，きび・もちきび，はとむぎ，ひえ，もろこし（精白粒），全粒粉ライ麦粉，ライ麦粉
いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも，さつまいも（蒸し・ふかし），さつまいも（焼きいも），干しいも
				じゃがいも・加工品	14	じゃがいも，じゃがいも（蒸し・ふかし），じゃがいも（水煮），乾燥マッシュポテト
				その他のいも・加工品	15	きくいも，こんにゃく精粉，板こんにゃく，生いもこんにゃく，しらたき，さといも，さといも（水煮），さといも（冷凍），みずいも，みずいも（水煮），やつがしら，やつがしら（水煮），いちょういも，ながいも，ながいも（水煮），やまといも，じねんじょ，だいじょ
		でんぷん・加工品	5	でんぷん・加工品	16	タピオカ粉，くず粉，米でん粉，小麦でん粉，さつまいもでん粉，かたくり粉，コーンスターチ，くずきり（乾），くずきり（ゆで），タピオカパール，緑豆はるさめ，はるさめ
砂糖・甘味料類	3	砂糖・甘味料類	6	砂糖・甘味料類	17	黒砂糖，和三盆糖，上白糖，三温糖，グラニュー糖，白ざら（上ざら）糖，中ざら（黄ざら）糖，角砂糖，氷砂糖，コーヒーシュガー，パウダーシュガー，水あめ，はちみつ，メープルシロップ
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆(全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆，ゆで大豆，乾燥大豆（米国産），乾燥大豆（中国産），乾燥大豆（ブラジル産），大豆（水煮缶），きな粉（全粒），きな粉〈脱皮〉，ぶどう豆（煮豆）
				豆腐	19	木綿豆腐，絹ごし豆腐，ソフト豆腐，充てん豆腐，沖縄豆腐，ゆし豆腐，焼き豆腐，凍り豆腐，豆腐よう，蒸し豆腐竹輪，焼き豆腐竹輪
				油揚げ類	20	生揚げ，油揚げ，がんもどき
				納豆	21	糸引き納豆，挽きわり納豆，五斗納豆，寺納豆（塩辛納豆，浜納豆）
				その他の大豆加工品	22	おから（旧来製法），おから（新製法），豆乳，調製豆乳，豆乳飲料・麦芽コーヒー，生湯葉，干し湯葉，金山寺みそ，ひしおみそ
		その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	乾燥あずき，ゆであずき，ゆで小豆缶詰，こしあん，さらしあん，つぶしあん，乾燥いんげんまめ，ゆでいんげんまめ，うずら豆（煮豆），いんげんまめこしあん，豆きんとん，乾燥えんどう，ゆでえんどう，グリンピース（揚げ豆），塩豆，うぐいす豆，乾燥ささげ，ゆでささげ，乾燥そらまめ，フライビーンズ（揚げそら豆），おたふく豆，ふき豆，乾燥たけあずき，乾燥ひよこまめ，ゆでひよこまめ，フライ味付けひよこまめ，乾燥べにばないんげん，ゆでべにばないんげん，乾燥らいまめ，乾燥りょくとう，ゆでりょくとう，乾燥レンズまめ
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド，アーモンド（フライ味付け），あさ，えごま，カシューナッツ（フライ味付け），かぼちゃの種（いり味付け），かやの実（いり），ぎんなん，ぎんなん（ゆで），くり，くり（ゆで），くり（甘露煮），甘ぐり（焼ぐり），くるみ（いり），けしの実，ココナッツパウダー，ごま（乾），ごま（いり），ごま（むき），しいの実，すいかの種（いり味付け），とちの実（蒸し），はすの実（生），はすの実（乾），ひしの実，ピスタチオ（いり味付け），ひまわりの種（フライ味付け），ブラジルナッツ（フライ味付け），ヘーゼルナッツ（フライ味付け），ペカン（フライ味付け），マカダミアナッツ（いり味付け），まつの実，まつの実（いり），らっかせい（乾），らっかせい（いり），バタービーナッツ，ピーナッツバター，らっかせい，らっかせい（ゆで）

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト，ミニトマト，ホールトマト缶詰
				にんじん	26	葉にんじん，にんじん，にんじん（ゆで），にんじん・皮むき，にんじん・皮むき（ゆで），にんじん（冷凍），きんとき（京にんじん），きんとき（ゆで），きんとき・皮むき，きんとき・皮むき（ゆで），ミニキャロット
				ほうれん草	27	ほうれん草，ほうれん草（ゆで），ほうれん草（冷凍）
				ピーマン	28	青ピーマン，青ピーマン（油炒め），赤ピーマン，赤ピーマン（油炒め），黄ピーマン，黄ピーマン（油炒め），トマピー
				その他の緑黄色野菜	29	あさつき，あさつき（ゆで），あしたば，あしたば（ゆで），アスパラガス，アスパラガス（ゆで），アスパラガス水煮缶詰・ホワイトアスパラガス，さやいんげん，さやいんげん（ゆで），エンダイブ，トウミョウ，さやえんどう，さやえんどう（ゆで），おおさかしろな，おおさかしろな（ゆで），おかひじき，おかひじき（ゆで），オクラ，オクラ（ゆで），かぶ葉，かぶ葉（ゆで），日本かぼちゃ，日本かぼちゃ（ゆで），西洋かぼちゃ，西洋かぼちゃ（ゆで），西洋かぼちゃ（冷凍），そうめんかぼちゃ，からしな，ぎょうじゃにんにく，きょうな，きょうな（ゆで），キンサイ，キンサイ（ゆで），クレソン，ケール，こごみ，こまつな，こまつな（ゆで），さんとうさい，さんとうさい（ゆで），ししとうがらし，しそ葉，しその実，じゅうろくささげ，じゅうろくささげ（ゆで），しゅんぎく，しゅんぎく（ゆで），じゅんさい水煮びん詰，すぐきな，せり，せり（ゆで），タアサイ，タアサイ（ゆで），かいわれだいこん，葉だいこん，だいこん葉，だいこん葉（ゆで），つまみな，たいさい，たかな，たらのめ，たらのめ（ゆで），チンゲンサイ，チンゲンサイ（ゆで），つくし，つくし（ゆで），つるな，つるむらさき，つるむらさき（ゆで），葉とうがらし，葉とうがらし（油炒め），生とうがらし，乾燥とうがらし，ゆでとんぶり，長崎はくさい，長崎はくさい（ゆで），なずな，なばな／花らい・茎，なばな／花らい・茎（ゆで），なばな／茎・葉，なばな／茎・葉（ゆで），にら，にら（ゆで），花にら，黄にら，茎にんにく，茎にんにく（ゆで），根深ねぎ，葉ねぎ，こねぎ，野沢菜，のびる，パクチョイ，バジル，パセリ，ひのな，広島菜，ふだんそう，ふだんそう（ゆで），ブロッコリー，ブロッコリー（ゆで），みずかけな，切りみつば，切りみつば（ゆで），根みつば，根みつば（ゆで），糸みつば，糸みつば（ゆで），芽キャベツ，芽キャベツ（ゆで），芽たで，モロヘイヤ，モロヘイヤ（ゆで），ようさい，ようさい（ゆで），よめな，よもぎ，よもぎ（ゆで），リーキ，リーキ（ゆで），サラダ菜，リーフレタス，サニーレタス，ロケットサラダ，わけぎ，わけぎ（ゆで）
		その他の野菜	11	キャベツ	30	キャベツ，キャベツ（ゆで），グリーンボール，レッドキャベツ
				きゅうり	31	きゅうり
				大根	32	大根，大根（ゆで），大根・皮むき，大根・皮むき（ゆで），切干し大根
				たまねぎ	33	たまねぎ，たまねぎ（水さらし），たまねぎ（ゆで），赤たまねぎ
				はくさい	34	はくさい，はくさい（ゆで）
				その他の淡色野菜	35	アーティチョーク，アーティチョーク（ゆで），うど，山うど，枝豆，枝豆（ゆで），枝豆（冷凍），スナップえんどう，グリンピース，グリンピース（ゆで），グリンピース（冷凍），グリンピース水煮缶詰，かぶ，かぶ（ゆで），かぶ・皮むき，かぶ・皮むき（ゆで），カリフラワー，カリフラワー（ゆで），かんぴょう，かんぴょう（ゆで），菊，菊（ゆで），菊のり，くわい，くわい（ゆで），コールラビ，コールラビ（ゆで）ごぼう，ごぼう（ゆで），しかくまめ，葉しょうが，しょうが，しろうり，ずいき，ずいき（ゆで），干しずいき，干しずいき（ゆで），すぐきな根，ズッキーニ，セロリー，ぜんまい，ぜんまい（ゆで），干しぜんまい，干しぜんまい（ゆで），そらまめ，そらまめ（ゆで），たけのこ，たけのこ（ゆで），たけのこ（水煮缶詰），チコリー，つわぶき，つわぶき（ゆで），とうがん，とうがん（ゆで），スイートコーン，スイートコーン（ゆで），スイートコーン（冷凍ホール），スイートコーン（冷凍カーネル・全粒），クリームコーン缶詰，ホールカーネルコーン缶詰，ヤングコーン，トレビス，なす，なす（ゆで），ぺいなす，ぺいなす（油揚げ），にがうり，にがうり（油炒め），にんにく，はつか大根，はやとうり，ビート，ビート（ゆで），ふき，ふき（ゆで），ふきのとう，ふきのとう（ゆで），ふじまめ，へちま，へちま（ゆで），ホースラディシュ，まこも，みょうが，みょうがたけ，むかご，アルファルファもやし，大豆もやし，大豆もやし（ゆで），ブラックマッペもやし，ブラックマッペもやし（ゆで），緑豆もやし，緑豆もやし（ゆで），ゆり根，ゆり根（ゆで），エシャロット，ルバーブ，ルバーブ（ゆで），レタス，コスレタス，れんこん，れんこん（ゆで），生わさび，生わらび，わらび（ゆで），干しわらび
		野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶詰，トマトミックスジュース缶詰，にんじんジュース缶詰
		漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしろな・塩漬，かぶ葉・塩漬，かぶ葉・ぬかみそ漬，からしな・塩漬，きょうな・塩漬，さんとうさい・塩漬，たいさい・塩漬，たかな漬，野沢菜・塩漬，野沢菜・調味漬，はくさい・塩漬，キムチ，ひのな・甘酢漬，広島菜・塩漬，みずかけな漬
				たくあん・その他の漬け物	38	かぶ・塩漬，皮むきかぶ・塩漬，かぶ・ぬかみそ漬，皮むきかぶ・ぬかみそ漬，きゅうり・塩漬，きゅうり・しょうゆ漬，きゅうり・ぬかみそ漬，スイート型ピクルス，サワー型ピクルス，ザーサイ，しょうが・酢漬，しょうが・甘酢漬，しろうり・塩漬，しろうり・奈良漬，すぐき漬，だいこん・ぬかみそ漬，塩押しだいこん・たくあん漬，干しだいこん・たくあん漬，守口漬，だいこん・べったら漬，だいこん・みそ漬，福神漬，しなちく・塩抜き塩蔵，なす・塩漬，なす・ぬかみそ漬，なす・こうじ漬，なす・からし漬，なす・しば漬，はやとうり・塩漬，やまごぼう・みそ漬，生らっきょう，らっきょう甘酢漬，わさび漬，梅漬（塩漬），梅漬（調味漬），梅干し，梅干し（調味漬），梅びしお，オリーブピクルスグリーン，オリーブピクルスライブ，オリーブピクルススタッフド

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食　品　名
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご
				柑橘類	40	いよかん（いよ），早生みかん，みかん（うんしゅう），早生みかん（内皮なし），みかん（うんしゅう）（内皮なし），みかん缶詰（果肉），ネーブル，バレンシアオレンジ，スイーティー，きんかん，グレープフルーツ，グレープフルーツ缶詰，さんぼうかん，すだち（皮），タンゴール，タンゼロ，なつみかん，なつみかん缶詰，はっさく，ひゅうがなつ，ひゅうがなつ（内皮なし），ぶんたん，ぶんたん（ざぼん漬），ぼんかん，ゆず（皮），レモン全果
				バナナ	41	バナナ，乾燥バナナ
				りんご	42	りんご，りんご缶詰
				その他の生果	43	あけび果肉，あけび果皮，アセロラ，アテモヤ，アボカド，あんず，干しあんず，あんず缶詰，いちじく，干しいちじく，いちじく缶詰，うめ，柿（甘柿），渋抜き柿，干し柿，かりん，キウイフルーツ，キワノ，グァバ，グズベリー，ぐみ，ココナッツミルク，スターフルーツ，さくらんぼ，アメリカンチェリー，さくらんぼ缶詰，ざくろ，すいか，すもも，生プルーン，ドライプルーン，チェリモヤ，ドリアン，なし，なし缶詰，中国なし，西洋なし，西洋なし缶詰，干しなつめ，干しなつめやし，パインアップル，パインアップル缶詰，パインアップル砂糖漬，ハスカップ，パパイア，未熟パパイア，ビタヤ，びわ，びわ缶詰，ぶどう，干しぶどう，ぶどう缶詰，ブルーベリー，ホワイトサポテ，まくわうり，マルメロ，マンゴー，マンゴスチン，温室メロン，露地メロン，もも，もも缶詰果肉，ネクタリン，やまもも，ライチー，ラズベリー，乾燥りゅうがん
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム（高糖度），あんずジャム（低糖度），イチゴジャム（高糖度），イチゴジャム（低糖度），マーマレード（高糖度），マーマレード（低糖度），ぶどうジャム，ブルーベリージャム，りんごジャム
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10％果汁入り飲料，梅20％果汁入り飲料，ストレートみかんジュース（天然果汁），濃縮還元みかんジュース，果粒入りみかんジュース，みかん50％果汁入り飲料，みかん20％果汁入り飲料，みかん缶詰（液汁），ストレートオレンジジュース（天然果汁），濃縮還元オレンジジュース，オレンジ50％果汁入り飲料，オレンジ30％果汁入り飲料，かぼす果汁，グァバ20％果汁入り飲料（ネクター），グァバ10％果汁入り飲料，グレープフルーツストレートジュース（天然果汁），グレープフルーツ濃縮還元ジュース，グレープフルーツ50％果汁入り飲料，グレープフルーツ20％果汁入り飲料，シイクワシャー果汁，シイクワシャー10％果汁入り飲料，すだち果汁，だいだい果汁，パインアップルストレートジュース（天然果汁），パインアップル濃縮還元ジュース，パインアップル50％果汁入り飲料，パインアップル10％果汁入り飲料，パッションフルーツ果汁，ぶどうストレートジュース（天然果汁），ぶどう濃縮還元ジュース，ぶどう70％果汁入り飲料，ぶどう10％果汁入り飲料，もも30％果汁入り飲料（ネクター），もも缶詰液汁，ゆず果汁，ライム果汁，りんごストレートジュース（天然果汁），りんご濃縮還元ジュース，りんご50％果汁入り飲料，りんご30％果汁入り飲料，レモン果汁
きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ，えのきたけ（ゆで），えのきたけ味付け瓶詰，乾燥黒きくらげ（灰褐色），乾燥黒きくらげ（灰褐色）（ゆで），乾燥黒きくらげ，乾燥黒きくらげ（ゆで），乾燥白きくらげ，乾燥白きくらげ（ゆで），黒あわびたけ，生しいたけ，生しいたけ（ゆで），乾しいたけ，乾しいたけ（ゆで），はたけしめじ，ぶなしめじ，ぶなしめじ（ゆで），本しめじ，たもぎたけ，なめこ，なめこ（ゆで），なめこ水煮缶詰，ぬめりすぎたけ，うすひらたけ，エリンギ，ひらたけ，ひらたけ（ゆで），まいたけ，まいたけ（ゆで），乾燥まいたけ，マッシュルーム，マッシュルーム（ゆで），マッシュルーム水煮缶詰，まつたけ（松茸），松茸水煮缶詰，やなぎまつたけ
藻　類	9	藻　類	18	藻　類	47	干しあおさ，青のり，のり（干しあまのり），焼きのり／詳細不明の「のり」，味付けのり，蒸し干しあらめ，すき干し岩のり，干しえごのり，おきうと，おごのり（塩蔵塩抜き），干しかわのり，うみぶどう，らうすこんぶ，干しがごめ昆布，長こんぶ，松前こんぶ，まこんぶ干し/詳細不明の「こんぶ（乾燥）」，日高こんぶ，利尻こんぶ，刻み昆布，削り昆布，塩昆布，昆布つくだ煮，すいぜんじのり（干し水戻し），干してんぐさ，ところてん，干し寒天，寒天（ゼリー状），赤とさか（塩蔵塩抜き），青とさか（塩蔵塩抜き），干しひじき，干しひとえぐさ，のりつくだ煮，ふのり，干しまつも，むかでのり（塩蔵塩抜き），沖縄もずく（塩蔵塩抜き），もずく（塩蔵塩抜き），生わかめ（原藻），わかめ（乾燥），わかめ（乾燥水戻し），板わかめ，わかめ（灰干し乾燥水戻し），カットわかめ，生わかめ，茎わかめ（塩蔵塩抜き），生めかぶわかめ
魚介類	10	生魚介類	19	あじ，いわし類	48	まあじ〈あじ〉，まあじ（水煮），まあじ〈あじ〉（焼き），大西洋あじ，大西洋あじ（水煮），大西洋あじ（焼き），むろあじ，むろあじ（焼き），うるめいわし，かたくちいわし，まいわし，まいわし（水煮），まいわし（焼き），めざし，めざし（焼き），まさば，まさば（水煮），まさば（焼き），大西洋さば，大西洋さば（水煮），大西洋さば（焼き），さば〈しめさば〉，さんま，さんま（焼き），しまあじ養殖，にしん，かずのこ
				さけ，ます	49	からふとます，からふとます（焼き），ぎんざけ養殖，ぎんざけ養殖（焼き），さくらます〈マス〉，さくらます（焼き），しろさけ，しろさけ（水煮），しろさけ（焼き），大西洋さけ養殖，大西洋さけ養殖（焼き），にじます海面養殖，にじます海面養殖（焼き），にじます淡水養殖，べにざけ，べにざけ（焼き），ますのすけ，ますのすけ（焼き）
				たい，かれい類	50	あこうだい，あまだい，あまだい（水煮），あまだい（焼き），いしだい，いとよりだい，いとよりだい（すり身），いぼだい，おひょう，まがれい，まがれい（水煮），まがれい（焼き），まこがれい，子持ちがれい，子持ちがれい（水煮），ぎんだら，きんめだい，きだい，くろだい，ちだい，まだい天然，まだい養殖，まだい養殖（水煮），まだい養殖（焼き），すけとうだら，すけとうだら・すり身，たら〈すきみだら〉，まだら，まだら（焼き），しらこ，ひらめ天然，ひらめ養殖，みなみだら

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食　品　名
魚介類	10	生魚介類	19	まぐろ，かじき類	51	くろかじき，まかじき，めかじき，春かつお，秋かつお，そうだかつお，かつお（なまり節：蒸しかつお），きはだまぐろ，くろまぐろ・赤身，くろまぐろ・脂身，びんなが，みなみまぐろ・赤身，みなみまぐろ・脂身，めじまぐろ，めばちまぐろ
				その他の生魚	52	あいなめ，あなご，あなご（蒸し），あまご養殖，あゆ天然，あゆ天然（焼き），あゆ内臓，あゆ内臓（焼き），あゆ養殖，あゆ養殖（焼き），あゆ養殖 内臓，あゆ養殖 内臓（焼き），アラスカめぬけ，あんこう，あんこう（きも・肝：内臓），いかなご，いさき，いわな養殖，うぐい，うなぎ養殖，うなぎ（きも・肝：内臓），うなぎ（白焼き），うなぎ（かば焼），うまづらはぎ，えい，えそ，おいかわ，おおさが・おこぜ，かさご，かじか，かじか（水煮），かます，かます（焼き），かわはぎ，かんぱち，きす，きちじ，きびなご，キングクリップ，ぐち〈いしもち〉，ぐち〈いしもち〉（焼き），こい養殖，こい養殖（水煮），こい養殖 内臓，こち，めごち，このしろ，あぶらつのざめ，よしきりざめ，ふかひれ，さより，さわら，さわら（焼き），しいら，したびらめ，しらうお，シルバー，すずき，たかさご，たかべ，たちうお，ちか，テラピア，どじょう，どじょう（水煮），とびうお，なまず，にぎす，はぜ，はたはた，はまふえふき，はも，バラクータ，ひらまさ，とらふぐ養殖，まふぐ，ふな，ふな（水煮），ぶり，ぶり（焼き），はまち養殖，ほうぼう，ホキ，ほっけ，ぼら，ほんもろこ，マジェランあいなめ，まながつお，むつ，むつ（水煮），めじな，めばる，メルルーサ，やつめうなぎ，やまめ養殖，わかさぎ
				貝類	53	あかがい，あげまき，あさり，あわび，いがい・ムール貝，いたやがい養殖，かき養殖，かき養殖（水煮），さざえ，さざえ（焼き），しじみ，貝柱たいらがい，たにし，つぶ，とこぶし，とりがい斧足，ばいがい，ばかがい，はまぐり，はまぐり（水煮），はまぐり（焼き），ちょうせんはまぐり，ほたてがい，ほたてがい（水煮），ほたて貝柱，ほっきがい，みるがい水管，うに
				いか，たこ類	54	あかいか，けんさきいか，こういか，するめいか，するめいか（水煮），するめいか（焼き），ほたるいか，ほたるいか（ゆで），やりいか，いいだこ，まだこ，まだこ（ゆで），なまこ，ほや
				えび，かに類	55	あまえび，いせえび，くるまえび養殖，くるまえび養殖（ゆで），くるまえび養殖（焼き），素干しさくらえび（ゆで），大正えび，しばえび，ブラックタイガー養殖，がざみ，毛がに，毛がに（ゆで），ずわいがに，ずわいがに（ゆで），たらばがに，たらばがに（ゆで），おきあみ，おきあみ（ゆで），ゆでしゃこ
		魚介加工品	20	魚介（塩蔵，生干し，乾物）	56	まあじ〈あじ〉（開き干し），まあじ〈あじ〉（開き干し，焼き），むろあじ（開き干し），むろあじ（くさや），うるか，いかなご（煮干し），うるめいわし（丸干し），かたくちいわし（煮干し），まいわし（塩いわし），まいわし（生干し），まいわし（丸干し），しらす干し，しらす干し（ちりめん），たたみいわし，かたくちいわし（みりん干し），まいわし（みりん干し），うまづらはぎ（味付け開き干し），かつお（なまり節），かつお節，かつお削り節，かつお（削り節つくだ煮），かつお（塩辛・内臓，酒盗），干しかれい，きびなご（調味干し），キャビア，このしろ（甘酢漬），塩ます，新巻きさけ，新巻きさけ（焼き），塩ざけ，イクラ，すじこ，めふん，べにざけ（くん製），さば節，塩さば，さば（開き干し），さんま（開き干し），さんま（みりん干し），ししゃも（生干し），ししゃも（生干し，焼き），からふとししゃも（生干し），からふとししゃも（生干し，焼き），たらこ，たらこ（焼き），辛子めんたいこ，塩だら，たら（干しだら），たら（でんぶ），身欠きにしん，にしん（開き干し），にしん（くん製），かずのこ（乾），かずのこ（塩蔵水戻し），はたはた（生干し），ほっけ（塩ほっけ），ほっけ（開き干し），からすみ，やつめうなぎ（干し），あわび（干し），あわび（塩辛），ほたて貝柱（干し貝柱），さくらえび（素干し），さくらえび（煮干し），えび（干しえび），かに（がん漬），ほたるいか（くん製），するめ，いか（さきいか），いか（くん製），いか塩辛（赤作り），あみ（塩辛），うに（粒うに），うに（練りうに），塩蔵塩抜きくらげ，なまこ（このわた），ほや（塩辛）
				魚介（缶詰）	57	いわし水煮缶詰，いわし味付け缶詰，いわしトマト漬缶詰，いわし油漬缶詰，いわしかば焼缶詰，かつお味付け缶詰，かつお油漬缶詰，からふとます水煮缶詰，しろさけ水煮缶詰，さば水煮缶詰，さばみそ煮缶詰，さば味付け缶詰，さんま味付け缶詰，さんまかば焼缶詰，まぐろ水煮缶詰（ライト），まぐろ水煮缶詰（ホワイト），まぐろ味付け缶詰，まぐろ油漬缶詰（ライト），まぐろ油漬缶詰（ホワイト），あさり水煮缶詰，あさり味付け缶詰，あわび水煮缶詰，エスカルゴ水煮缶詰，かきくん製油漬缶詰，トップシェル味付け缶詰，ほたて貝柱水煮缶詰，もがい味付け缶詰，ずわいがに水煮缶詰，たらばがに水煮缶詰，いか味付け缶詰
				魚介（佃煮）	58	いかなご（つくだ煮），いかなご（あめ煮），かたくちいわし（田作り），かじか（つくだ煮），かつお（角煮），はぜ（つくだ煮），はぜ（甘露煮），ふな（甘露煮），わかさぎ（つくだ煮），わかさぎ（あめ煮），あさり（つくだ煮），はまぐり（つくだ煮），えび（つくだ煮），ほたるいか（つくだ煮），いか（切りいかあめ煮），いか（いかあられ），あみつくだ煮
				魚介（練り製品）	59	かに風味かまぼこ，昆布巻きかまぼこ，す巻きかまぼこ，蒸しかまぼこ，焼き抜きかまぼこ，焼き竹輪，だて巻，つみれ，なると，はんぺん，さつま揚げ
				魚肉ハム，ソーセージ	60	魚肉ハム，魚肉ソーセージ
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	牛かた（和牛），牛かた皮下脂肪なし（和牛），牛かた赤肉（和牛），牛かた脂身（和牛），牛かたロース（和牛），牛かたロース皮下脂肪なし（和牛），牛かたロース赤肉（和牛），牛リブロース（和牛），牛リブロース皮下脂肪なし（和牛），牛リブロース赤肉（和牛），牛リブロース脂身（和牛），牛サーロイン（和牛），牛サーロイン皮下脂肪なし（和牛），牛サーロイン赤肉（和牛），牛ばら（和牛），牛もも（和牛），牛もも皮下脂肪なし（和牛），牛もも赤肉（和牛），牛もも脂身（和牛），牛そともも（和牛），牛そともも皮下脂肪なし（和牛），牛そともも赤肉（和牛），牛ランプ（和牛），牛ランプ皮下脂肪なし（和牛），牛ランプ赤肉（和牛），牛ヒレ（和牛），牛かた/部位不明の牛肉，牛

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	かた皮下脂肪なし/部位不明の牛肉赤肉，牛かた赤肉，牛かた脂身，牛かたロース，牛かたロース皮下脂肪なし，牛かたロース赤肉，牛リブロース，牛リブロース（焼き），牛リブロース（ゆで），牛リブロース皮下脂肪なし，牛リブロース赤肉，牛リブロース脂身，牛サーロイン，牛サーロイン皮下脂肪なし，牛サーロイン（赤肉），牛ばら，牛もも，牛もも皮下脂肪なし，牛もも皮下脂肪なし（焼き），牛もも皮下脂肪なし（ゆで），牛もも赤肉，牛もも脂身，牛そともも，牛そともも皮下脂肪なし，牛そともも赤肉，牛ランプ，牛ランプ皮下脂肪なし，牛ランプ赤肉（和牛），牛ヒレ，牛かた（輸入牛），牛かた皮下脂肪なし（輸入牛），牛かた赤肉（輸入牛），牛かた脂身（輸入牛），牛かたロース（輸入牛），牛かたロース皮下脂肪なし（輸入牛），牛かたロース赤肉（輸入牛），牛リブロース（輸入牛），牛リブロース皮下脂肪なし（輸入牛），牛リブロース赤肉（輸入牛），牛リブロース脂身（輸入牛），牛サーロイン（輸入牛），牛サーロイン皮下脂肪なし（輸入牛），牛サーロイン赤肉（輸入牛），牛ばら（輸入牛），牛もも（輸入牛），牛もも皮下脂肪なし（輸入牛），牛もも赤肉（輸入牛），牛もも脂身（輸入牛），牛そともも（輸入牛），牛そともも皮下脂肪なし（輸入牛），牛そともも赤肉（輸入牛），牛ランプ（輸入牛），牛ランプ皮下脂肪なし（輸入牛），牛ランプ赤肉（輸入牛），牛ヒレ（輸入牛），子牛肉リブロース，子牛肉ばら，子牛肉もも，牛ひき肉，牛舌，牛腱，牛尾，ローストビーフ，コンビーフ缶詰，牛味付け缶詰，ビーフジャーキー，スモークタン
				豚肉	62	豚かた，豚かた皮下脂肪なし，豚かた赤肉，豚かた脂身，豚かたロース，豚かたロース皮下脂肪なし，豚かたロース赤肉，豚かたロース脂身，豚ロース，豚ロース皮下脂肪なし（焼き），豚ロース（ゆで），豚ロース皮下脂肪なし，豚ロース赤肉，豚ロース脂身，豚ばら，豚もも，豚もも皮下脂肪なし，豚もも皮下脂肪なし（焼き），豚もも皮下脂肪なし（ゆで），豚もも赤肉，豚もも脂身，豚そともも，豚そともも皮下脂肪なし，豚そともも赤肉，豚そともも脂身，豚ヒレ赤肉，豚中型かた（黒ぶた），豚中型かた皮下脂肪なし(黒ぶた)，豚中型かた赤肉(黒ぶた)，豚中型かた脂身(黒ぶた)，豚中型かたロース(黒ぶた)，豚中型かたロース皮下脂肪なし(黒ぶた)，豚中型かたロース赤肉(黒ぶた)，豚中型かたロース脂身(黒ぶた)，豚中型ロース(黒ぶた)，豚中型ロース皮下脂肪なし(黒ぶた)，豚中型ロース赤肉(黒ぶた)，豚中型ロース脂身(黒ぶた)，豚中型ばら(黒ぶた)，豚中型もも(黒ぶた)，豚中型もも皮下脂肪なし(黒ぶた)，豚中型もも赤肉(黒ぶた)，豚中型もも脂身(黒ぶた)，豚中型そともも(黒ぶた)，豚中型そともも皮下脂肪なし(黒ぶた)，豚中型そともも赤肉(黒ぶた)，豚中型そともも脂身(黒ぶた)，豚中型ヒレ赤肉(黒ぶた)，豚ひき肉，豚舌，豚足ゆで，豚軟骨ゆで
				ハム，ソーセージ類	63	骨付ハム，ボンレスハム，ロースハム，ショルダーハム，プレスハム，混合プレスハム，チョップドハム，促成生ハム，長期熟成生ハム，ベーコン，ロースベーコン，ショルダーベーコン，ウインナーソーセージ，セミドライソーセージ，ドライソーセージ，フランクフルトソーセージ，ボロニアソーセージ，リオナソーセージ，レバーソーセージ，混合ソーセージ，生ソーセージ，焼き豚
				その他の畜肉	64	いのしし，いのぶた，うさぎ赤肉，馬肉，しか肉，マトンロース，マトンもも，ラムかた（子羊），ラムロース（子羊），ラムもも（子羊），やぎ赤肉
		鳥肉	22	鶏肉	65	成鶏手羽，成鶏むね，成鶏むね（皮なし），成鶏もも，成鶏もも（皮なし），成鶏ささ身，鶏手羽，鶏むね，鶏むね（皮なし），鶏もも，鶏もも（焼き），鶏もも（ゆで），鶏もも（皮なし），鶏もも・皮なし（焼き），鶏もも・皮なし（ゆで），鶏ささ身，鶏ささ身（焼き），鶏ささ身（ゆで），鶏ひき肉，鶏皮（むね），鶏皮（もも），鶏軟骨，焼き鳥缶詰
				その他の鳥肉	66	あいがも，あひる，うずら，かも皮なし，きじ皮なし，しちめんちょう皮なし，すずめ，はと皮なし，ほろほろちょう皮なし
		肉類（内臓）	23	肉類（内臓）	67	牛心臓，牛肝臓，牛じん臓，牛第一胃/部位不明の牛モツ，牛第二胃，牛第三胃，牛第四胃，牛小腸，牛大腸，牛直腸，牛子宮，豚心臓，豚肝臓，豚じん臓，豚胃（ゆで），豚小腸（ゆで），豚大腸（ゆで），豚子宮，レバーペースト，スモークレバー，鶏心臓，鶏肝臓，鶏筋胃，フォアグラ（ゆで）
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉，くじらうねす，くじら本皮，くじらさらしくじら
				その他の肉・加工品	69	いなごつくだ煮，かえる，すっぽん，はちの子缶詰
卵類	12	卵類	25	卵類	70	うこっけい卵，うずら卵，うずら卵水煮缶詰，鶏卵，ゆで卵，ポーチドエッグ，鶏卵水煮缶詰，加糖全卵，乾燥全卵，卵黄，ゆで卵黄，加糖卵黄，乾燥卵黄，卵白，ゆで卵白，乾燥卵白，たまご豆腐，厚焼きたまご（砂糖入り），だし巻きたまご，ピータン
乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳，ホルスタイン種生乳，普通牛乳，濃厚加工乳，低脂肪加工乳，脱脂乳液状乳
				チーズ	72	エダムチーズ，エメンタールチーズ，カテージチーズ，カマンベールチーズ，クリームチーズ，ゴーダチーズ，チェダーチーズ，粉チーズ，ブルーチーズ，プロセスチーズ，チーズスプレッド（ぬるチーズ）
				発酵乳・乳酸菌飲料	73	プレーンヨーグルト（全脂無糖ヨーグルト），加糖ヨーグルト（脱脂加糖ヨーグルト），ヨーグルトドリンク，乳酸菌飲料・乳製品，乳酸菌飲料・殺菌乳製品—希釈タイプ，非乳製品乳酸菌飲料
				その他の乳製品	74	コーヒー乳飲料，フルーツ乳飲料，全粉乳，脱脂粉乳，調製粉乳，無糖練乳，加糖練乳，クリーム（乳脂肪），クリーム（乳脂肪・植物性脂肪），クリーム（植物性脂肪），ホイップクリーム（乳脂肪），ホイップクリーム（乳脂肪・植物性脂肪），ホイップクリーム（植物性脂肪），コーヒーホワイトナー・液状（乳脂肪），コーヒーホワイトナー・液状（乳脂肪・植物性脂肪），コーヒーホワイトナー・液状（植物性脂肪），コーヒーホワイトナー・粉末状（乳脂肪），コーヒーホワイトナー・粉末状（植物性脂肪），アイスクリーム・高脂肪，アイスクリーム・普通脂肪，アイスミルク，ラクトアイス・普通脂肪，ラクトアイス・低脂肪，ソフトクリーム，シャーベット，チーズホエーパウダー
		その他の乳類	27	その他の乳類	75	母乳，やぎ乳

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター，無塩バター，発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン，ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油，ごま油，米ぬか油，サフラワー油，大豆油，調合油，とうもろこし油，なたね油，ひまわり油，綿実油，落花生油
				動物性油脂	79	牛脂（ヘット），ラード（豚脂）
				その他の油脂	80	パーム油，パーム核油，やし油，ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき），甘納豆（いんげんまめ），甘納豆（えんどう），あん入り生八つ橋，今川焼，ういろう，うぐいすもち，かしわもち，カステラ，かのこ，かるかん，きび団子，ぎゅうひ，きりざんしょ，きんぎょく糖，きんつば，草もち，くし団子（あん），くし団子（しょうゆ），げっぺい，桜もち（関東風），桜もち（関西風），大福もち，タルト，ちまき，ちゃつう，どら焼，ねりきり，カステラまんじゅう，くずざくら，くりまんじゅう，とうまんじゅう，蒸しまんじゅう，あんまん，肉まん，もなか，ゆべし，練りようかん，水ようかん，蒸しようかん，あめ玉，芋かりんとう，おこし，おのろけ豆，黒かりんとう，白かりんとう，ごかぼう，炭酸せんべい，かわらせんべい，巻きせんべい，ごま入り南部せんべい，しおがま，中華風クッキー，ひなあられ（関東風），ひなあられ（関西風），揚げせんべい，甘辛せんべい，あられ，塩せんべい，衛生ボーロ，そばボーロ，松風，三島豆，八つ橋，らくがん，麦らくがん，もろこしらくがん，小麦粉あられ
				ケーキ・ペストリー類	82	シュークリーム（エクレア），スポンジケーキ，ショートケーキ，デニッシュペストリー，イーストドーナッツ，ケーキドーナッツ，パイ皮，アップルパイ，ミートパイ，バターケーキ，ホットケーキ，カスタードクリーム入りワッフル，ジャム入りワッフル
				ビスケット類	83	ウエハース，オイルスプレークラッカー，ソーダクラッカー，サブレ，パフパイ，ハードビスケット，ソフトビスケット，プレッツェル，ロシアケーキ
				キャンデー類	84	キャラメル，錠菓・果汁系，ゼリーキャンデー，ゼリービーンズ，チャイナマーブル，ドロップ，バタースコッチ，ブリットル・いり落花生入り，マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン・カスタードプディング，オレンジゼリー，コーヒーゼリー，ミルクゼリー，ワインゼリー，ババロア，コーンスナック，ポテトチップス，成形ポテトチップス，カバーリングチョコレート，ホワイトチョコレート，ミルクチョコレート，マロングラッセ，板ガム，糖衣ガム，風船ガム
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒，純米酒，本醸造酒，吟醸酒，純米吟醸酒，白酒
				ビール	87	淡色ビール，黒ビール，スタウトビール，発泡酒
				洋酒・その他	88	白ワイン，赤ワイン，ロゼ（ワイン），紹興酒，35度しょうちゅう（甲類），25度しょうちゅう（乙類），ウイスキー，ブランデー，ウオッカ，ジン，ラム，マオタイ酒，梅酒，合成清酒，薬味酒，キュラソー，スイートワイン，ペパーミント，ベルモット甘口タイプ，ベルモット辛口タイプ
		その他の嗜好飲料	31	茶	89	玉露茶葉，玉露（浸出液），抹茶（粉末），せん茶茶葉，せん茶（浸出液），かまいり茶（浸出液），番茶（浸出液），ほうじ茶（浸出液），玄米茶（浸出液），ウーロン茶（浸出液），紅茶茶葉，紅茶（浸出液）
				コーヒーココア	90	コーヒー（ドリップ式，浸出液），インスタントコーヒー（粉末），コーヒー飲料，ピュアココア（粉末），ミルクココア（粉末）
				その他の嗜好飲料	91	甘酒，昆布茶（粉末），炭酸飲料果実色（無果汁），コーラ，サイダー，麦茶（浸出液）
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース，中濃ソース，濃厚（トンカツ）ソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ，うす口しょうゆ，たまりしょうゆ，さいしこみしょうゆ，しろしょうゆ
				塩	94	食塩，並塩，精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型），卵黄型マヨネーズ
				味噌	96	甘みそ，淡色辛みそ，赤色辛みそ，麦みそ，豆みそ，粉末淡色辛みそ，ペーストタイプ即席みそ
				その他の調味料	97	本みりん，本直しみりん，トウバンジャン，チリペッパーソース，ラー油，穀物酢，米酢，ワインビネガー，りんご果実酢，かつおだし，昆布だし，かつお昆布だし，しいたけだし，煮干しだし，鳥がらだし，中華だし，洋風だし，固形コンソメ，顆粒風味調味料，ストレートめんつゆ，三倍濃厚めんつゆ，オイスターソース（かき油），マーボー豆腐の素，ミートソース，トマトピューレー，トマトペースト，トマトケチャップ，トマトソース，チリソース，ノンオイル和風ドレッシング，フレンチドレッシング，サウザンアイランドドレッシング，カレールウ，ハヤシルウ，酒かす，みりん風調味料
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン，オールスパイス，オニオンパウダー，粉からし，練りからし，マスタード（練り・フレンチマスタード），マスタード（粒入り・荒挽きマスタード），カレー粉，クローブ，黒こしょう，白こしょう，混合こしょう，さんしょう，シナモン，粉しょうが，おろししょうが，セージ，タイム，チリパウダー，とうがらし，ナツメグ，ガーリックパウダー，おろしにんにく，粉末バジル，乾燥パセリ，パプリカ，からし粉入り粉わさび，練りわさび，圧搾パン酵母，乾燥パン酵母，ベーキングパウダー

（3）栄養素摂取量等の評価について

「日本人の食事摂取基準（2005 年版）」を使用した。

①アセスメント（評価）の基準

栄養素摂取量の評価（アセスメント）を目的として食事摂取基準を用いる場合の概念（エネルギーは除く）[1-3]

	個人を対象とする場合	集団を対象とする場合
推定平均必要量（EAR）	習慣的な摂取量が推定平均必要量以下の者は不足している確率が50％以上であり、習慣的な摂取量が推定平均必要量より低くなるにつれて不足している確率が高くなっていく。	習慣的な摂取量が推定平均必要量以下の者の割合は不足者の割合とほぼ一致する。
推奨量（RDA）	習慣的な摂取量が推定平均必要量以上となり推奨量に近づくにつれて不足している確率は低くなり、推奨量になれば、不足している確率は低い（2.5％）。	用いない。
目安量（AI）	習慣的な摂取量が目安量以上の者は、不足している確率は非常に低い。	集団における摂取量の中央値が目安量以上の場合は不足者の割合は少ない。摂取量の中央値が目安量未満の場合には判断できない。
目標量（DG）[4]	習慣的な摂取量が目標量に達しているか、示された範囲内にあれば、当該生活習慣病のリスク[6]は低い。	目標量に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスク[6]が高い者の割合と一致する。
上限量（UL）[5]	習慣的な摂取量が上限量以上になり、高くなるにつれて、過剰摂取に由来する健康障害のリスク[6]が高くなる。	習慣的な摂取量が上限量を上回っている者の割合は、過剰摂取による健康障害のリスク[6]をもっている者の割合と一致する。

[1] 摂取量に基づいた評価（アセスメント）はスクリーニング的な意味をもっている。真の栄養状態を把握するためには、臨床情報、生化学的測定値、身体計測値が必要である。

[2] 調査法や対象者によって程度は異なるが、エネルギーでは5～15％程度の過小申告が生じやすいことが欧米の研究で報告されている。日本人でも集団平均値として 8％程度の過小申告が存在することが報告されている。また、特に、肥満者で過小申告の傾向が強いが、その量的関係は明らかではない。栄養素についてもエネルギーと類似の申告誤差の存在が推定されるが詳細は明らかではない。

[3] 習慣的な摂取量をできるだけ正しく推定することが望まれる。

[4] 栄養素摂取量と生活習慣病のリスクは、連続的であるので、注意して用いるべきである。「リスクが高い」「リスクが低い」とは、相対的な概念である。

[5] 上限量が設定されていない栄養素が存在する。これは、数値を決定するための科学的根拠が十分に存在していないことを示すものであって、多量に摂取しても健康障害が発生しないことを保障するものではない。

[6] ここでいう「リスク」とは、生活習慣病や過剰摂取によって健康障害が発生する確率のことを指している。

② エネルギーの食事摂取基準

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量 （kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
0～5（月） 母乳栄養児	－	600	－	－	550	－
人工乳栄養児	－	650	－	－	600	－
6～11（月）	－	700	－	－	650	－
1～2（歳）	－	1,050	－	－	950	－
3～5（歳）	－	1,400	－	－	1,250	－
6～7（歳）	－	1,650	－	－	1,450	－
8～9（歳）	－	1,950	2,200	－	1,800	2,000
10～11（歳）	－	2,300	2,550	－	2,150	2,400
12～14（歳）	2,350	2,650	2,950	2,050	2,300	2,600
15～17（歳）	2,350	2,750	3,150	1,900	2,200	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,750	2,050	2,350
30～49（歳）	2,250	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
50～69（歳）	2,050	2,400	2,750	1,650	1,950	2,200
70 以上（歳）[1]	1,600	1,850	2,100	1,350	1,550	1,750
妊婦 初期（付加量）				+50	+50	+50
妊婦 中期（付加量）				+250	+250	+250
妊婦 末期（付加量）				+500	+500	+500
授乳婦 （付加量）				+450	+450	+450

[1] 成人では、推定エネルギー必要量＝基礎代謝量（kcal/日）×身体活動レベル として算定した。18～69 歳では、身体活動レベルはそれぞれ Ⅰ＝1.50、Ⅱ＝1.75、Ⅲ＝2.00 としたが、70 歳以上では、それぞれ Ⅰ＝1.30、Ⅱ＝1.50、Ⅲ＝1.70 とした。50～69 歳と 70 歳以上で推定エネルギー必要量に乖離があるように見えるのはこの理由によるところが大きい。

③　栄養素の食事摂取基準

たんぱく質の食事摂取基準

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー)[1]	推定平均必要量(g/日)	推奨量(g/日)	目安量(g/日)	目標量(%エネルギー)[1]
0～5(月)								
母乳栄養児	－	－	10	－	－	－	10	－
人工乳栄養児	－	－	15	－	－	－	15	－
6～11(月)								
母乳栄養児	－	－	15	－	－	－	15	－
人工乳栄養児	－	－	20	－	－	－	20	－
1～2(歳)	15	20	－	－	15	20	－	－
3～5(歳)	20	25	－	－	20	25	－	－
6～7(歳)	30	35	－	－	25	30	－	－
8～9(歳)	30	40	－	－	30	40	－	－
10～11(歳)	40	50	－	－	40	50	－	－
12～14(歳)	50	60	－	－	45	55	－	－
15～17(歳)	50	65	－	－	40	50	－	－
18～29(歳)	50	60	－	20 未満	40	50	－	20 未満
30～49(歳)	50	60	－	20 未満	40	50	－	20 未満
50～69(歳)	50	60	－	20 未満	40	50	－	20 未満
70 以上(歳)	50	60	－	25 未満	40	50	－	25 未満
妊婦(付加量)					+8	+10	－	－
授乳婦(付加量)					+15	+20	－	－

[1] 目標量(上限)は、たんぱく質エネルギー比率(%)として策定した。

総脂質の食事摂取基準

(総脂質の総エネルギーに占める割合(脂肪エネルギー比率)；%エネルギー)

性別	男性		女性	
年齢	目安量	目標量	目安量	目標量
0～5(月)	50	－	50	－
6～11(月)	40	－	40	－
1～2(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
3～5(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
6～7(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
8～9(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
10～11(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
12～14(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
15～17(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
18～29(歳)	－	20 以上 30 未満	－	20 以上 30 未満
30～49(歳)	－	20 以上 25 未満	－	20 以上 25 未満
50～69(歳)	－	20 以上 25 未満	－	20 以上 25 未満
70 以上(歳)	－	15 以上 25 未満	－	15 以上 25 未満
妊婦			－	20 以上 30 未満
授乳婦			－	20 以上 30 未満

炭水化物の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	男性					女性				
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	上限量
0～5(月)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
6～11(月)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
1～2(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
3～5(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
6～7(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
8～9(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
10～11(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
12～14(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
15～17(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
18～29(歳)	－	－	－	50 以上 70 未満	－	－	－	－	50 以上 70 未満	－
30～49(歳)	－	－	－	50 以上 70 未満	－	－	－	－	50 以上 70 未満	－
50～69(歳)	－	－	－	50 以上 70 未満	－	－	－	－	50 以上 70 未満	－
70 以上(歳)	－	－	－	50 以上 70 未満	－	－	－	－	50 以上 70 未満	－
妊婦(付加量)						－	－	－	－	－
授乳婦(付加量)						－	－	－	－	－

ビタミン A の食事摂取基準(μgRE/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量[1]	推奨量[1]	目安量[1]	上限量[2]	推定平均必要量[1]	推奨量[1]	目安量[1]	上限量[2]
0～5(月)	－	－	250	600	－	－	250	600
6～11(月)	－	－	350	600	－	－	350	600
1～2(歳)	200	250	－	600	150	250	－	600
3～5(歳)	200	300	－	750	200	300	－	750
6～7(歳)	300	400	－	1,000	250	350	－	1,000
8～9(歳)	350	450	－	1,250	300	400	－	1,250
10～11(歳)	400	550	－	1,550	350	500	－	1,550
12～14(歳)	500	700	－	2,220	400	550	－	2,220
15～17(歳)	500	700	－	2,550	400	600	－	2,550
18～29(歳)	550	750	－	3,000	400	600	－	3,000
30～49(歳)	550	750	－	3,000	450	600	－	3,000
50～69(歳)	500	700	－	3,000	450	600	－	3,000
70以上(歳)	450	650	－	3,000	400	550	－	3,000
妊婦(付加量)					+50	+70	－	－
授乳婦(付加量)					+300	+420	－	－

RE＝レチノール当量。

1μg RE ＝ 1μg レチノール ＝ 12μg β-カロテン ＝ 24μg α-カロテン ＝ 24μg β-クリプトキサンチン。

[1] プロビタミン・カロテノイドを含む。

[2] プロビタミン・カロテノイドを含まない。

ビタミン B_1 の食事摂取基準(mg/日)[1]

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	－	－	0.1	－	－	－	0.1	－
6～11(月)	－	－	0.3	－	－	－	0.3	－
1～2(歳)	0.4	0.5	－	－	0.4	0.5	－	－
3～5(歳)	0.6	0.7	－	－	0.6	0.7	－	－
6～7(歳)	0.7	0.9	－	－	0.7	0.8	－	－
8～9(歳)	0.9	1.1	－	－	0.8	1.0	－	－
10～11(歳)	1.0	1.2	－	－	1.0	1.2	－	－
12～14(歳)	1.2	1.4	－	－	1.0	1.2	－	－
15～17(歳)	1.2	1.5	－	－	1.0	1.2	－	－
18～29(歳)	1.2	1.4	－	－	0.9	1.1	－	－
30～49(歳)	1.2	1.4	－	－	0.9	1.1	－	－
50～69(歳)	1.1	1.3	－	－	0.9	1.0	－	－
70 以上(歳)	0.8	1.0	－	－	0.7	0.8	－	－
妊婦(付加量)								
初期					+0	+0	－	－
中期					+0.1	+0.1	－	－
末期					+0.2	+0.3	－	－
授乳婦(付加量)					+0.1	+0.1	－	－

[1] 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミン B_2 の食事摂取基準(mg/日)[1]

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	－	－	0.3	－	－	－	0.3	－
6～11(月)	－	－	0.4	－	－	－	0.4	－
1～2(歳)	0.5	0.6	－	－	0.4	0.5	－	－
3～5(歳)	0.7	0.8	－	－	0.6	0.8	－	－
6～7(歳)	0.8	1.0	－	－	0.7	0.9	－	－
8～9(歳)	1.0	1.2	－	－	0.9	1.1	－	－
10～11(歳)	1.2	1.4	－	－	1.1	1.3	－	－
12～14(歳)	1.3	1.6	－	－	1.2	1.4	－	－
15～17(歳)	1.4	1.7	－	－	1.1	1.3	－	－
18～29(歳)	1.3	1.6	－	－	1.0	1.2	－	－
30～49(歳)	1.3	1.6	－	－	1.0	1.2	－	－
50～69(歳)	1.2	1.4	－	－	1.0	1.2	－	－
70 以上(歳)	0.9	1.1	－	－	0.8	0.9	－	－
妊婦(付加量)								
初期					+0	+0	－	－
中期					+0.1	+0.2	－	－
末期					+0.3	+0.3	－	－
授乳婦(付加量)					+0.3	+0.4	－	－

[1] 身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量を用いて算定した。

ビタミンCの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月)	－	－	40	－	－	－	40	－
6～11(月)	－	－	40	－	－	－	40	－
1～2(歳)	35	40	－	－	35	40	－	－
3～5(歳)	40	45	－	－	40	45	－	－
6～7(歳)	50	60	－	－	50	60	－	－
8～9(歳)	55	70	－	－	55	70	－	－
10～11(歳)	70	80	－	－	70	80	－	－
12～14(歳)	85	100	－	－	85	100	－	－
15～17(歳)	85	100	－	－	85	100	－	－
18～29(歳)	85	100	－	－	85	100	－	－
30～49(歳)	85	100	－	－	85	100	－	－
50～69(歳)	85	100	－	－	85	100	－	－
70 以上(歳)	85	100	－	－	85	100	－	－
妊婦(付加量)					+10	+10	－	－
授乳婦(付加量)					+40	+50	－	－

カルシウムの食事摂取基準(mg/日)

性別	男性			女性		
年齢	目安量	目標量	上限量[2]	目安量	目標量	上限量[2]
0～5(月) 母乳栄養児	200	－	－	200	－	－
人工乳栄養児	300	－	－	300	－	－
6～11(月) 母乳栄養児	250	－	－	250	－	－
人工乳栄養児	400	－	－	400	－	－
1～2(歳)	450	450[3]	－	400	400	－
3～5(歳)	600	550	－	550	550[3]	－
6～7(歳)	600	600	－	650	600	－
8～9(歳)	700[4]	700	－	800	700	－
10～11(歳)	950	800	－	950	800	－
12～14(歳)	1,000	900	－	850	750	－
15～17(歳)	1,100	850	－	850	650	－
18～29(歳)	900	650	2,300	700	600[4]	2,300
30～49(歳)	650	600[4]	2,300	600[4]	600[4]	2,300
50～69(歳)	700	600	2,300	700	600	2,300
70 以上(歳)	750	600	2,300	650	550	2,300
妊婦(付加量)[1]				+0	－	－
授乳婦(付加量)[1]				+0	－	－

[1] 付加量は設けないが、目安量をめざして摂取することが勧められる。
妊娠中毒症等の胎盤機能低下がある場合は積極的なカルシウム摂取が必要である。
[2] 上限量は十分な研究報告がないため、17歳以下では定めない。しかし、これは、多量摂取を勧めるものでも、多量摂取の安全性を保障するものでもない。
[3] 目安量と現在の摂取量の中央値とが接近しているため、目安量を採用した。
[4] 前後の年齢階級の値を考慮して、値の平滑化を行った。

鉄の食事摂取基準 (mg/日)[1]

性別	男性				女性					
					月経なし[2]		月経あり			
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量	推定平均必要量	推奨量	推定平均必要量	推奨量	目安量	上限量
0～5(月) 母乳栄養児	－	－	0.4	－	－	－	－	－	0.4	－
人工乳栄養児	－	－	7.7	－	－	－	－	－	7.7	－
6～11(月)	4.5	6.0	－	－	4.0	5.5	－	－	－	－
1～2(歳)	4.0	5.5	－	25	3.5	5.0	－	－	－	20
3～5(歳)	3.5	5.0	－	25	3.5	5.0	－	－	－	25
6～7(歳)	5.0	6.5	－	30	4.5	6.0	－	－	－	30
8～9(歳)	6.5	9.0	－	35	6.0	8.5	－	－	－	35
10～11(歳)	7.5	10.0	－	35	6.5	9.0	9.5	13.0	－	35
12～14(歳)	8.5	11.5	－	50	6.5	9.0	9.5	13.5	－	45
15～17(歳)	9.0	10.5	－	45	6.0	7.5	9.0	11.0	－	40
18～29(歳)	6.5[3]	7.5[3]	－	50	5.5[3]	6.5[3]	9.0[3]	10.5[3]	－	40
30～49(歳)	6.5	7.5	－	55	5.5	6.5	9.0	10.5	－	40
50～69(歳)	6.0	7.5	－	50	5.5	6.5	9.0	10.5	－	45
70 以上(歳)	5.5	6.5	－	45	5.0	6.0	－	－	－	40
妊婦(付加量)					+11.0	+13.0	－	－	－	－
授乳婦(付加量)					+2.0	+2.5	－	－	－	－

[1] 過多月経(月経出血量が 80mL/回以上)の者を除外して策定した。
[2] 妊婦ならびに授乳婦で用いる。
[3] 前後の年齢階級における値を考慮して値の平滑化を行った。

ナトリウムの食事摂取基準(mg/日、( )は食塩相当量[g/日])

性別	男性				女性			
年齢	推定平均必要量	目安量	目標量[1]	上限量	推定平均必要量	目安量	目標量[1]	上限量
0～5(月)	—	100 (0.25)	—	—	—	100 (0.25)	—	—
6～11(月)	—	600 (1.5)	—	—	—	600 (1.5)	—	—
1～2(歳)	—	—	(4 未満)	—	—	—	(3 未満)	—
3～5(歳)	—	—	(5 未満)	—	—	—	(5 未満)	—
6～7(歳)	—	—	(6 未満)	—	—	—	(6 未満)	—
8～9(歳)	—	—	(7 未満)	—	—	—	(7 未満)	—
10～11(歳)	—	—	(9 未満)	—	—	—	(8 未満)	—
12～14(歳)	—	—	(10 未満)	—	—	—	(8 未満)	—
15～17(歳)	—	—	(10 未満)	—	—	—	(8 未満)	—
18～29(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
30～49(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
50～69(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
70 以上(歳)	600 (1.5)	—	(10 未満)	—	600 (1.5)	—	(8 未満)	—
妊婦(付加量)					—	—	—	—
授乳婦(付加量)					—	—	—	—

[1] エネルギー摂取量の測定が可能な場合は、1～69 歳(男女)で 4.5g/1,000kcal 未満。
ただし、12～17 歳(男性)は例外で、4g/1,000kcal 未満とする。

食物繊維の食事摂取基準(g/日)

性別	男性					女性				
年齢	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	上限量	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	上限量
0～5(月)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
6～11(月)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
1～2(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
3～5(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
6～7(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
8～9(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
10～11(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
12～14(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
15～17(歳)	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
18～29(歳)	－	－	27	20	－	－	－	21	17	－
30～49(歳)	－	－	26	20	－	－	－	20	17	－
50～69(歳)	－	－	24	20	－	－	－	19	18	－
70 以上(歳)	－	－	19	17	－	－	－	15	15	－
妊婦(付加量)						－	－	－	－	－
授乳婦(付加量)						－	－	－	－	－

（４）外食の構成について、次の区分により集計した。

①「外食」（飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど、家庭で調理せず、食べる場所も家庭でない場合）

そば、うどん類（各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等）
すし類（にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等）
丼もの（かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等）
カレーライス類（カレーライス、オムライス、チャーハン等）
パスタ類（グラタン、ラザニア、スパゲッティ、マカロニ等）
パン類（トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等）
上記以外の和食（和定食、幕の内弁当、おにぎり等）
上記以外の洋食（洋定食、洋食弁当等）
上記以外の中華（中華定食、中華弁当等）

②「調理済み食」すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合。
（食事内容は、「①外食に同じ」）

③「給食」

保育所・幼稚園給食（教職員は、職場給食）
学校給食（教職員は、職場給食）
職場給食

④「家庭食」

家庭でつくった食事や弁当を食べた場合

⑤「その他」

菓子、果物、乳製品、し好飲料などの食品のみを食べた場合
錠剤、カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

⑥「食事をしなかった場合」

欠食

（５）献立パターンの構成について、次の区分により集計した。

番号	組　　合　　せ
１	主食のみ
２	一品もののみ
３	副食のみ
４	主食＋主菜
５	主食＋副菜
６	主食＋主菜＋副菜
７	一品もの＋副食（主菜、副菜を問わない）
８	主食＋果物、飲み物、デザート類等
９	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等
１０	果物、飲み物 、デザート類等の単品、または組合せ

一品もの…うどん類、すし類、どんぶりもの、カレーライス、スパゲティ、サンドイッチ等
主　　菜…さしみ、魚の煮付け、てんぷら、シュウマイ、トンカツ、卵焼き、シチュウ等
副　　菜…ごま和え、酢の物、サラダ、煮しめ、野菜炒め、みそ汁、スープ、煮豆等

（６）血圧区分について

	最高血圧（mmHg）		最低血圧　（mmHg）
至適血圧	＜１２０	かつ	＜８０
正常血圧	＜１３０	かつ	＜８５
正常高値血圧	１３０～１３９	または	８５～８９
軽症高血圧	１４０～１５９	または	９０～９９
中等症高血圧	１６０～１７９	または	１００～１０９
重症高血圧	＞＝１８０	または	＞＝１１０

（７）肥満の判定について

ＢＭＩ（Body Mass Index）を用いて判定した。

ＢＭＩは、「体重ｋｇ/(身長㎡)」により算出し、肥満の判定基準は、下記のとおりである。

判　定	や　せ	普　通	肥　満
ＢＭＩ	１８．５未満	１８．５以上 ２５．０未満	２５．０以上

（８）上半身肥満の判定について

ＢＭＩ 25.0 以上で男性のウエスト周囲径 85 ㎝以上、女性のウエスト周囲径 90 ㎝以上を上半身肥満の疑いがあるとした。

（９）生活活動強度の判定について

日常生活活動強度	日常生活の内容
1 （低い）	散歩、買い物など比較的ゆっくりとした１時間程度の歩行の他、大部分は、座位での読書、勉強をしている場合
2 （やや低い）	通勤、仕事などで３時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位の業務が比較的多い他、大部分は座位での事務、談話などをしている場合
3 （適度）	上記「２（やや低い）」のものが１日１時間程度は、速歩やサイクリングなどの比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分に座位での作業だが、１時間程度は農作業、漁業などの比較的強い作業に従事している場合
4 （高い）	上記「３（程度）」以上のもの ○１時間程度激しいトレーニングをしている ○木材の運搬、農繁期の農耕作業等

別表２

職 業 分 類 表

番号	職業分類項目	仕　事　の　種　類
所得（賃金、給料、営業利益など）を伴う仕事についている方（内職、アルバイト、パートを含む）		
０１	専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、文芸家、記者、編集者、美術家、写真家、デザイナー、イラストレーター、漫画家、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
０２	管理的職業従事者	管理的公務員（議会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他管理的職業従事者
０３	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
０４	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入・販売外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
０５	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者（家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など）、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、 居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
０６	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
０７	農業作業者	農耕、養蚕、養鶏、養蜂、養畜、植木職、造園師など
０８	林業作業者	育林、伐木・造材、集材・運材、製炭・製薪など
０９	漁業作業者	漁労作業、海草・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
１０	運輸・通信従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）、通信従事者（無線通信技術従事者、有線通信員、電話交換手、郵便・電報外務員など）
１１	生産工程・労務作業者	製造作業者［金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他］、組立・修理作業者［一般機械器具、電気機械器具、輸送機械、計量計測機器・光学機械器具］、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業者、紡績作業者、印刷・製本作業者、ボイラー工、建設機械運転作業者、電気作業者、採掘作業者、とび職、鉄筋工、建設作業者、土木作業従事者、運搬労務作業者、その他の労務作業者（清掃員など）
上記（０１～１１）の仕事をされていない方		
１２	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
１３	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
１４	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
１５	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
１６	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
１７	小学校低学年	小学校１、２年生
１８	小学校中学年	小学校３、４年生
１９	小学校高学年	小学校５、６年生
２０	中学生	中学１～３年生
２１	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など

地区番号	単位区番号	世帯番号	世帯員番号

平成１７年県民健康栄養調査

身 体 状 況 調 査 票

保健所名

氏　　名		性別	1 男　2 女	年齢	

【身体計測】

1．身　長（１歳以上）　□□□．□ cm

2．体　重（１歳以上）　□□□．□ kg

3．腹　囲（１５歳以上）
〈へその高さ〉　□□□．□ cm

4．血　圧（１５歳以上）
１回目
最高〈収縮期〉　□□□ mmHg
最低〈拡張期〉　□□□ mmHg
２回目
最高〈収縮期〉　□□□ mmHg
最低〈拡張期〉　□□□ mmHg

5．１日の歩行数（１５歳以上：※）
□□□□□ 歩

【問　診】

6．治療中の疾病の有無
・食物アレルギー（１歳以上）
①なし　②あり　□
・高血圧（１５歳以上）
①なし　②あり　□
・高脂血症（１５歳以上）
①なし　②あり　□
・糖尿病（１５歳以上）
①なし　②あり　□

7．運動習慣（１５歳以上）　□
①健康上の理由で運動が出来ない
②上記以外の理由で運動が出来ない
③運動習慣有り
ａ．１週間の運動日数　□ 日
ｂ．運動を行う日の平均運動時間
□□ 時間　□□ 分
ｃ．運動の強さ　□
①高強度（かなり息の乱れる運動）
②中強度（少し息の乱れる運動）
③低強度（あまり息の乱れない運動）

8．喫煙習慣（２０歳以上）　□
①以前から(ほとんど)吸わない
②以前吸っていたが、現在吸わない
③現在、喫煙している
平均 □□ 本, 開始年齢 □□ 歳

9．飲酒習慣（２０歳以上）　□
①以前から(ほとんど)飲んでいない
②以前は飲酒の習慣があったが、現在はない
③現在、飲酒の習慣有り
平均 □.□ 合　飲酒歴 □□ 年
〈小数点第１位まで〉

※　食物摂取状況記入帳の記入事項確認

山　　口　　県

平成１７年県民健康栄養調査

食 物 摂 取 状 況 記 入 帳

地区番号	

単位区番号	

世帯番号	

家族構成	

喫食者人員	

調　査　日

保健所名

調査員氏名

確認者氏名

山　　口　　県

食物摂取状況調査

Ⅰ世帯状況・Ⅱ食事状況

「食物摂取状況記入欄の書き方」に沿って、記入して下さい。

Ⅰ 世帯状況							Ⅱ 食事状況			
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月	4. 性別	5. 妊娠・授乳 ※1 分娩後の区分 参照	6. 仕事の種類 職業名	6. 仕事の種類 ※2判定		朝	昼	夕
0 1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			
0 2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			
0 3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			
0 4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			
0 5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			
0 6		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩泌後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			
0 7		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			
0 8		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 □□年□□月	1 男 2 女	1 妊娠している □□週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している			内容			
							家族と一緒に食事をとった有無			
							※2 献立パターン			

7. 日常生活活動強度 歩いた時間	速歩時間	筋運動状況	※2 判定
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	
1 2時間未満 2 2~4時間未満 3 4~7時間未満 4 7時間以上	1 1時間未満 2 1~2時間未満 3 2時間以上	1 激しい運動または筋労働を1時間以上した 2 その他（上記の運動を1時間未満、またはしていない）	

※1 分娩後の区分

分娩 | 1か月 | 2か月 | 3か月 | 4か月 | 5か月 | 6か月 | 7か月以降

← 分娩後満6か月未満（180日以内） → ← 分娩後満6か月以上（181日以降） →

※2 この欄には、記入しないで下さい。（記入は調査員が行います。）

月　　日【　】　　**食　物　摂　取　状　況**　　1

家族が食べたもの、飲んだものは全て記入してください。				その料理は、どのように家族で分けましたか？								
料　理　名	食　品　名	使用量（重量または目安量とその単位）	廃棄量	氏名 1	氏名 2	氏名 3	氏名 4	氏名 5	氏名 6	氏名 7	氏名 8	残食分 残

1

調査員記入欄（ここには、記入しないでください。）																				
料理・整理番号	食品番号					調理コード	摂取量（左記の家庭記入欄の使用量－廃棄量を記入。　外食の場合は、「人前」）				案分比率								
											1	2	3	4	5	6	7	8	残

地区番号		単位区番号	世帯番号	

平成１７年県民健康栄養調査

身体活動（運動量）調査票

世帯員番号		氏　　名	１日の歩行数

平成１７年県民健康栄養調査

生　活　状　況　調　査　票（満１５歳以上用）

（満１５歳以上の方は記入して下さい。）

地区番号		

単位区番号	

世帯番号		

世帯員番号		

性　　別	１　男　　２　女

年　　齢		

保 健 所 名＿＿＿＿＿＿＿＿

調査員氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

確認者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

山　口　県

生活習慣についておたずねします

問１　あなたは、今の体重をどう思いますか。
あてはまる番号を１つ選んで、○印をつけて下さい。

１　やせている　　２　ちょうど良い　　３　太っている

問２　次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい。

１	自分の適正体重を知っている	はい	いいえ
２	適正な体重に近づくよう何か実践している	はい	いいえ

問３　あなたの日頃の生活で心がけていることについて、「はい」「いいえ」でお答え下さい。

１	エネルギー（ｶﾛﾘｰ）をとりすぎないようにしている	はい	いいえ
２	栄養のバランスのとれた食事をとるようにしている	はい	いいえ
３	夜寝る前に食事をとらないようにしている	はい	いいえ
４	脂肪の多いものを食べ過ぎないようにしている	はい	いいえ
５	塩分を控えている	はい	いいえ
６	野菜や海藻など食物繊維の多いものを食べるようにしている	はい	いいえ
７	朝食をしっかりとるようにしている	はい	いいえ
８	牛乳や小魚など、カルシウムの多い食品をとるようにしている	はい	いいえ
９	散歩やウォーキングなど積極的に歩くようにしている	はい	いいえ
10	電車、バスなどの乗り物やエレベーター、エスカレーターなどをなるべく使わないようにしている	はい	いいえ

食物アレルギーのことについておたずねします

※食物アレルギーとは、特定の食品が原因となって異常な過敏反応を示し、そのために皮膚、消化器、呼吸器などに病的状態を起こす場合とします。

問４　あなたは、この１年間に食物が原因のアレルギーがありましたか。
あてはまる番号を１つ選んで、○印をつけて下さい。

１　はい　　２　いいえ　　３　以前あった　　４　わからない

（以下、問４で１と答えた方にお聞きします）

問５　あなたは、どの食品でアレルギー反応が起こりますか。
あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけて下さい。

１　鶏卵	２　牛乳・乳製品	３　小麦	４　そば
５　ピーナッツ	６　えび	７　いくら	８　大豆
９　キウイフルーツ	10　バナナ	11　かに	12　鶏肉
13　くるみ	14　いか	15　さば	16　豚肉
17　さけ	18　ゼラチン	19　牛肉	20　やまいも
21　りんご	22　もも	23　ごま	24　オレンジ
25　あわび	26　松茸	27　その他（　　）	

問６　あなたは、食物アレルギーによりどのような症状が出現しますか。
あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけて下さい。

１　皮膚の発赤・かゆみ・じんましん		２　目のはれ・かゆみ
３　腹痛・下痢	４　嘔吐	
５　口のはれ・かゆみ	６　鼻水・くしゃみ	
７　せき	８　喘鳴（ゼーゼー）	９　呼吸困難
10　血圧低下	11　ぐったり（活動性低下）	
12　その他（　　）		

問７　あなたは、この１年間に食物アレルギーで医療機関を受診されていますか。
あてはまる番号を１つ選んで、○印をつけて下さい。

１　はい　　２　いいえ　　３　以前受診していた

ご協力ありがとうございました。

平成１７年県民健康栄養調査

生　活　状　況　調　査　票（満１４歳以下用）

この調査は、**満１歳以上１４歳以下**のお子さんの状況について、
保護者の方（又はこれに代わる方）が記入して下さい。
なお、調査票はお子さん１人について１部使用して下さい。

地区番号		

単位区番号	

世帯番号		

世帯員番号			（お子さんの世帯員番号を記入して下さい。）

性　　別	１　男　　２　女

年　　齢		

保 健 所 名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

調査員氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

確認者氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

山　口　県

食物アレルギーのことについておたずねします

※食物アレルギーとは、特定の食品が原因となって異常な過敏反応を示し、そのために皮膚、消化器、呼吸器などに病的状態を起こす場合とします。

問１　お子さんは、この１年間に食物が原因のアレルギーがありましたか。
あてはまる番号を１つ選んで、○印をつけて下さい。

１　はい　　２　いいえ　　３　以前あった　　４　わからない

（以下、問１で１と答えた方にお聞きします）

問２　お子さんは、どの食品でアレルギー反応が起こりますか。
あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけて下さい。

１　鶏卵	２　牛乳・乳製品	３　小麦	４　そば
５　ピーナッツ	６　えび	７　いくら	８　大豆
９　キウイフルーツ	10　バナナ	11　かに	12　鶏肉
13　くるみ	14　いか	15　さば	16　豚肉
17　さけ	18　ゼラチン	19　牛肉	20　やまいも
21　りんご	22　もも	23　ごま	24　オレンジ
25　あわび	26　松茸	27　その他（　　）	

問３　お子さんは、食物アレルギーによりどのような症状が出現しますか。
あてはまる番号をすべて選んで、○印をつけて下さい。

１　皮膚の発赤・かゆみ・じんましん		２　目のはれ・かゆみ
３　腹痛・下痢	４　嘔吐	
５　口のはれ・かゆみ	６　鼻水・くしゃみ	
７　せき	８　喘鳴（ゼーゼー）	９　呼吸困難
10　血圧低下	11　ぐったり（活動性低下）	
12　その他（　　）		

問４　お子さんは、この１年間に食物アレルギーで医療機関を受診されていますか。
あてはまる番号を１つ選んで、○印をつけて下さい。

１　はい　　２　いいえ　　３　以前受診していた

ご協力ありがとうございました。

第２章
結果の概要

1. 栄養素等の摂取状況

(1)栄養素等摂取量の年次推移

エネルギーや炭水化物は、年々減少。

カルシウムは昭和５０年以降ほぼ横ばい状態であった。ビタミンＢ類を除く栄養素等は、平成１２年より減少し、特に、たんぱく質や鉄の減少が著しい。

表1　栄養素等摂取量の年次推移(1 歳以上)

1人1日当たり

		昭和40年	昭和50年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
エネルギー	kcal	2,216	2,271	2,117	2,081	1,992	1,965	1,893
たんぱく質	g	68.8	86	79.7	81.3	77.9	79.2	69.0
うち動物性	g	28.8	43.6	41	43.4	42.7	43.8	38.2
脂質	g	32.5	49.5	56	57.9	57.5	56.9	52.4
うち動物性	g	12.3	27.6	26	27.9	28.4	30.0	27.3
炭水化物	g	377.6	357.8	303.1	291.2	272.7	270.7	268.6
カルシウム	mg	450	570	555	559	547	562	555
鉄	mg		15.4	11.4	11.6	10.9	11.3	7.4
カリウム	mg						2,883	2,315
ビタミン A	IU	968	1,904	2,887	2,778	2,469	2,800	817(μgRE)
ビタミン B1	mg	0.89	1.11	1.11	1.15	1.1	1.14	1.41
ビタミン B2	mg	0.76	1.05	1.31	1.39	1.35	1.42	1.43
ビタミン C	mg	67	170	131	124	111	134	90
食物繊維	g						14.7	13.0
食塩	g		16.5	13.2	12.8	12.2	12.2	10.6
穀類エネルギー比率	%	66.4	49.5	44.4	43.8	42.8	40.8	42.4
脂肪エネルギー比率	%	13.8	19.6	23.8	25	25.9	26.1	24.9
動物性たんぱく質比率	%	41.9	50.7	51.4	53.4	54.8	55.4	55.4

※ビタミンAについては、第6次改定日本人の栄養所要量(平成11年)で単位がIUからμgREに改正された。

※平成12年までは、四訂日本食品標準成分表、平成17年からは、五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

(2)エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取が25%を超えている者の割合は、成人で男性約4割、女性で約4.5割。

脂肪からのエネルギー摂取が２５％を超えている者の割合は、成人で男性の約４割、女性の約４.５割であり、うち男性、女性の約２割が３０％を超えていた。

２０～４０歳代の年齢階級において、男女とも約３割が３０％を超えていた。

図1　脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）

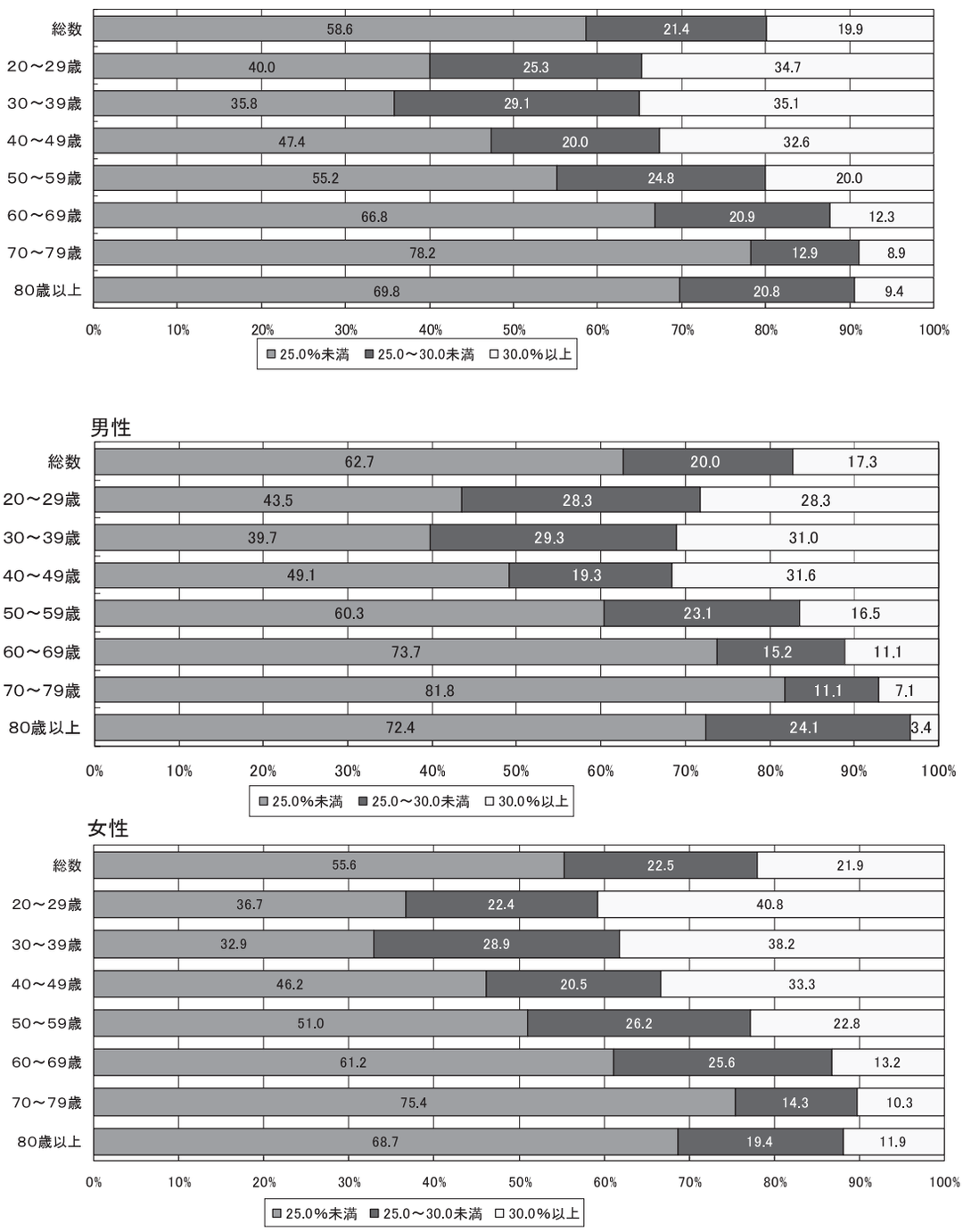


図 2 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上）

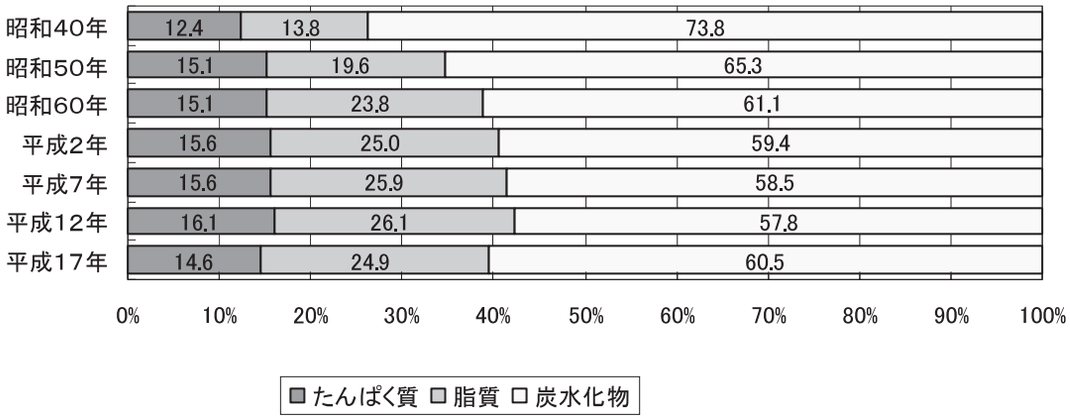
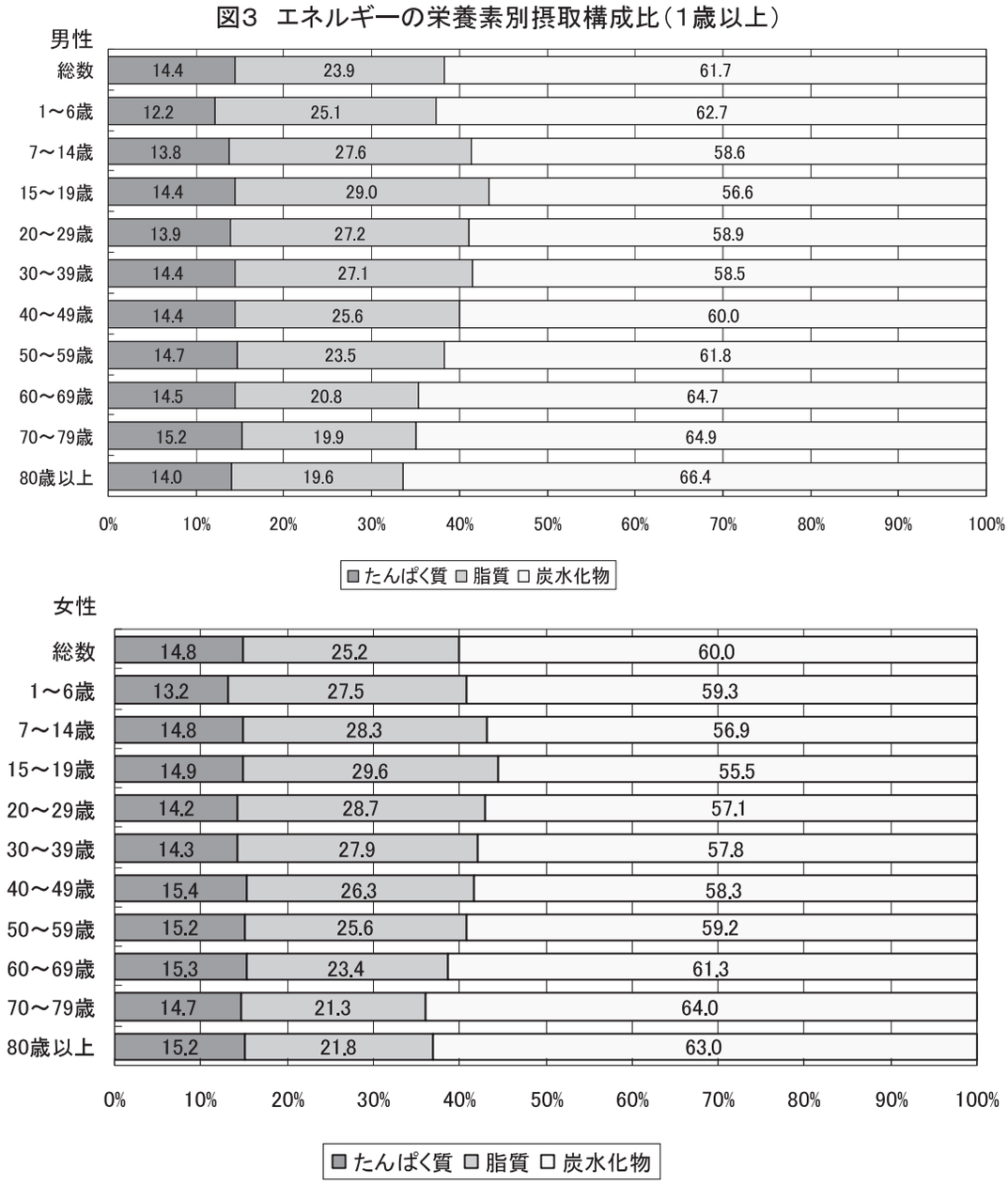


図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上）



(3)食塩の摂取状況

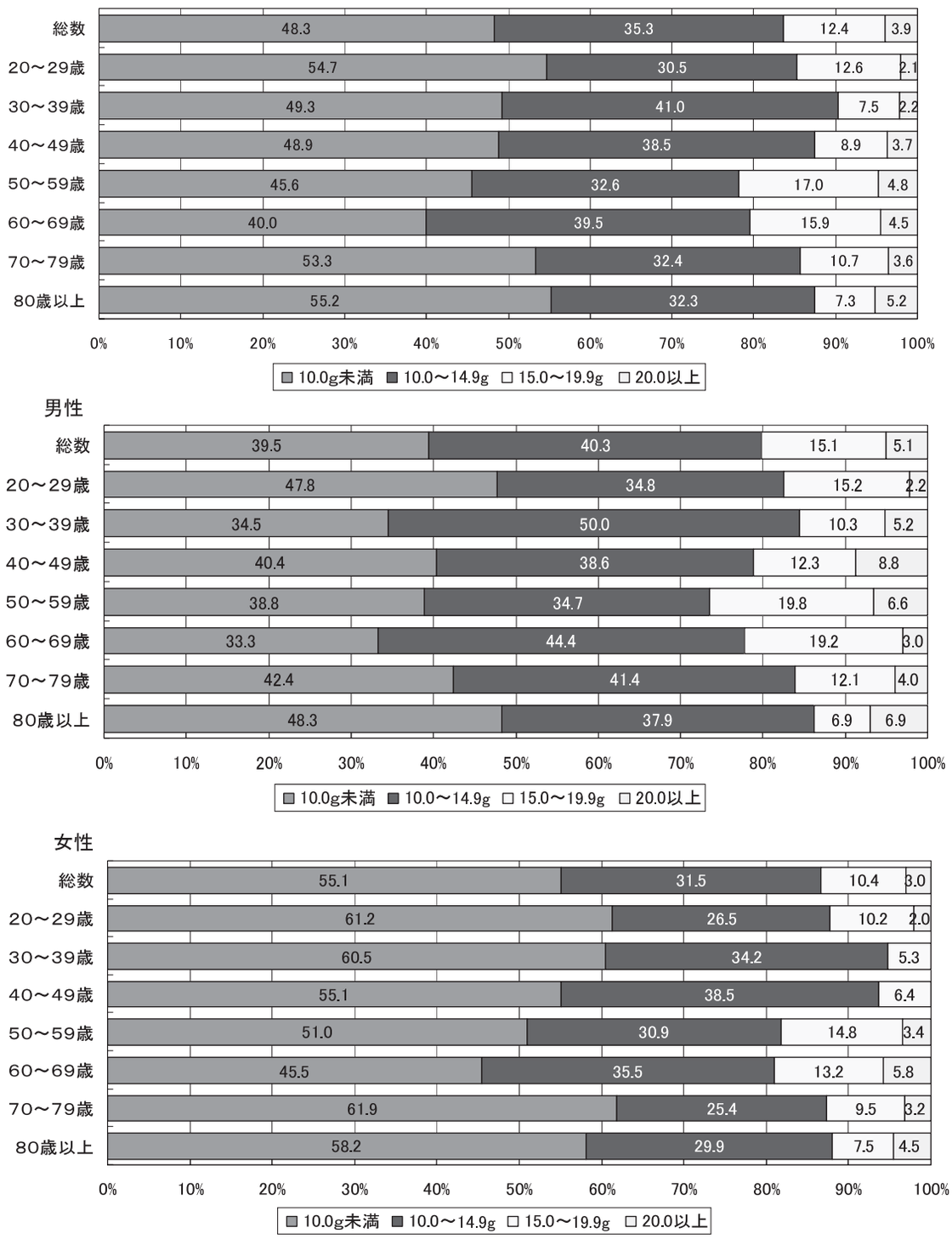
食塩を1日当たり10g以上摂取している者の割合は、成人の5割以上。

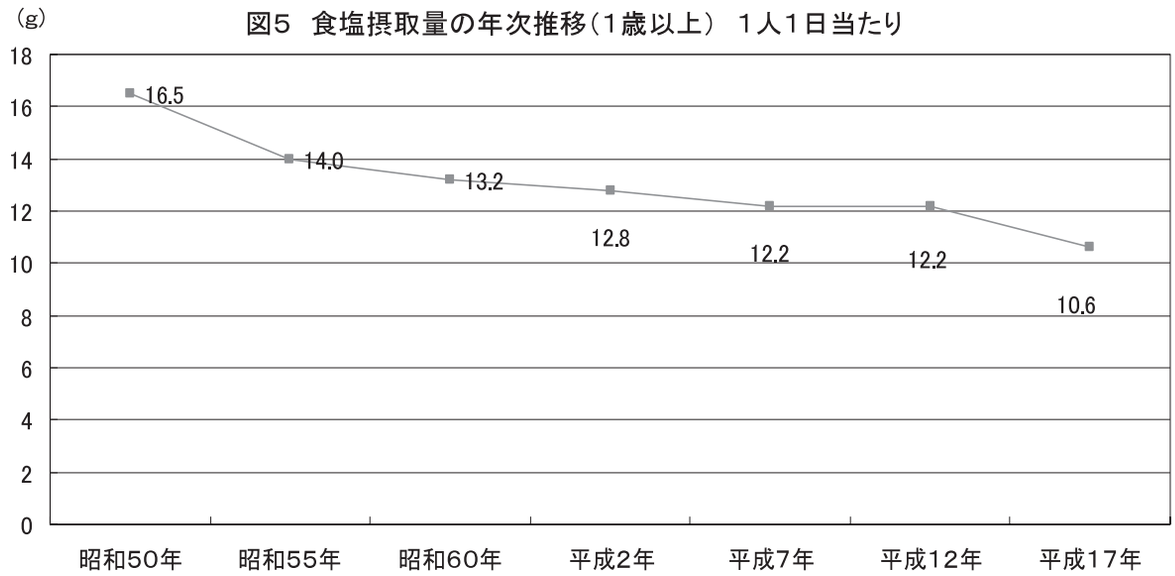
成人の５割以上の者が食塩を１０ｇ以上摂取していた。

１日当たりの摂取量は、年次推移より減少傾向が見られるものの、依然１０ｇ以上を超えていた。

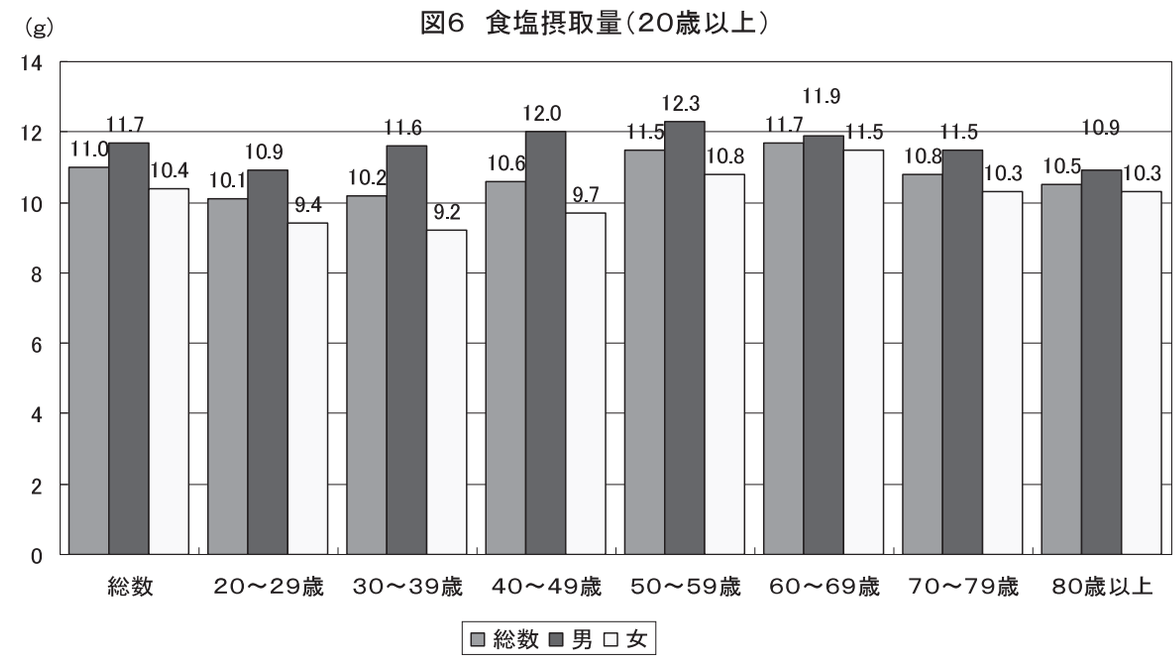
成人の食塩摂取量の平均値は、１１.０ｇ、男性１１.７ｇ、女性１０.４ｇであった。

図4　食塩摂取量の分布（20歳以上）





※平成１２年までは、四訂日本食品標準成分表、平成１７年からは、五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。



(4)栄養素等摂取量の評価

カルシウムにおいて、生活習慣病のリスクが高い者(摂取量がDGに達していない者)の割合は、成人の約6割以上。

たんぱく質において、８０歳以上の男性で不足している者（摂取量がEAR５０ｇ以下の者）の割合は、約３割であった。

カルシウムにおいて、２０歳代、４０歳代男性及び２０歳代、３０歳代の女性のうち生活習慣病のリスクが高い者（摂取量がDGに達していない者）の割合は、約８割であった。

図7　たんぱく質摂取量の分布(20歳以上)

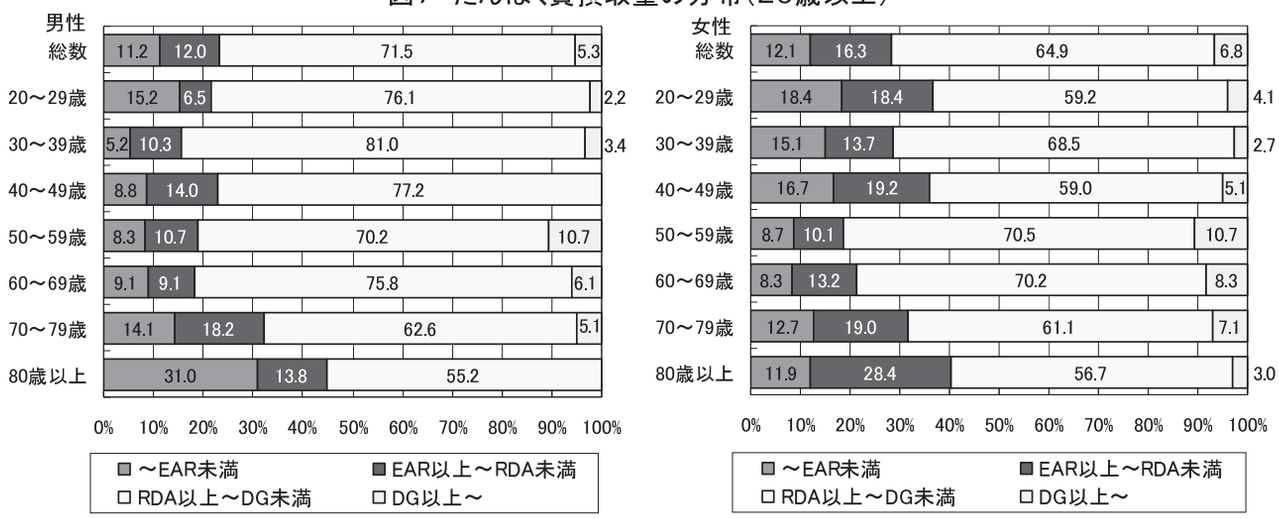
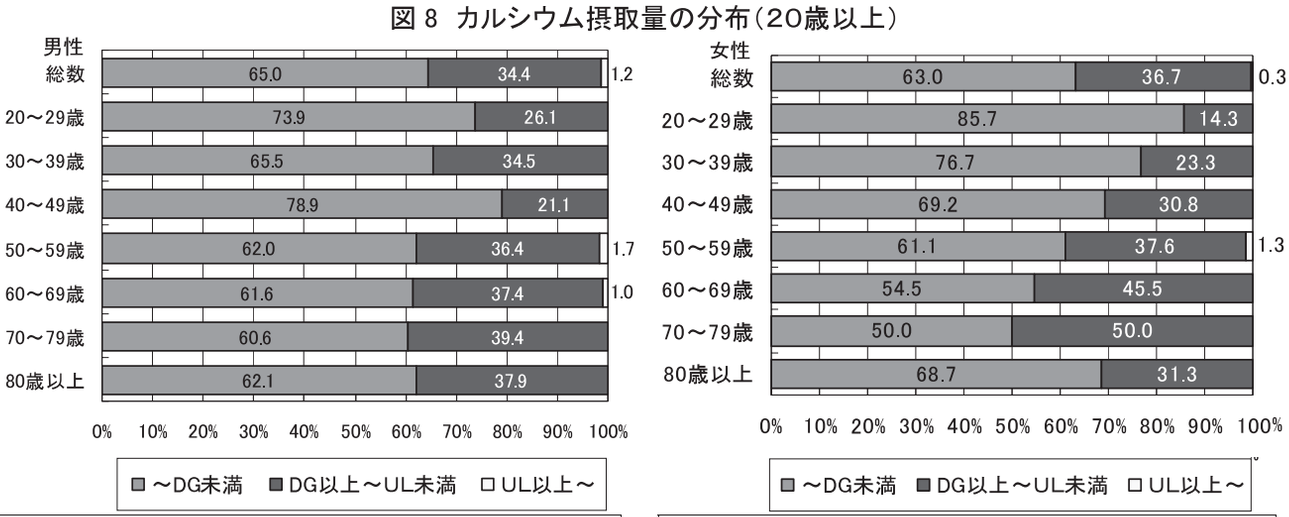


図８　カルシウム摂取量の分布(20歳以上)



食事摂取基準に設けられている指標及び指標の意味

推定平均必要量(EAR)
　特定の集団を対象として測定された必要量から、性年齢階級別に日本人の必要量の平均値を推定した。当該性・年齢層に属する人々の50%が必要量を満たすと推定される1日の摂取量。
推奨量(RDA)
　ある性・年齢階級に属する人々のほとんど(97～98%)が1日の必要量を満たすと推定される1日の摂取量である。原則として推定平均必要量＋標準偏差の2倍。
目安量(AI)
　推定平均必要量・推奨量を算定するのに十分な科学的根拠が得られない場合に、ある性・年齢階級に属する人々が、良好な栄養状態を維持するのに十分な量。
目標量(DG)
　生活習慣病一次予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量(または、その範囲)。
上限量(UL)
　ある性・年齢階級に属するほとんどすべての人々が、過剰摂取による健康障害を起こすことのない栄養素摂取量の最大限の量。

栄養素摂取量の評価(アセスメント)を目的として食事摂取基準を用いる場合の概念
(集団を対象とする場合)

推定平均必要量(EAR)
　習慣的な摂取量が推定平均必要量以下の者の割合は、不足者の割合とほぼ一致する。
目安量(AI)
　集団における摂取量の中央値が目安量以上の場合は、不足者の割合は少ない。摂取量の中央値が目安量未満の場合は、判断できない。
目標量(DG)
　目標量に達していない者の割合、あるいは、示された範囲外にある者の割合は、当該生活習慣病のリスクが高い者の割合と一致する。
上限量(UL)
　習慣的な摂取量が上限量を上回っている者の割合は、過剰摂取による健康障害のリスクをもっている者の割合と一致する。

(5)食品の摂取状況

食品群のうち、牛乳・乳製品の増加が見られた。
野菜摂取量は減少し、最も摂取量の多い60歳代の男性においても322．1gであった。
肉類摂取量は減少したが、20～40歳代の男性が100gを上回った。

食品の摂取状況は、牛乳・乳製品を除いて全般的に減少した。

野菜摂取量は減少し、平均値は２６９.４ｇで、２０歳代の男性が２００ｇを下回った。

魚介類摂取量は減少し、平均値は９４.５ｇで、３０歳代、４０歳代の女性が７０ｇを下回った。

肉類摂取量は減少し、平均値は６８.２ｇで、２０～４０歳代の男性が１００ｇを上回った。

乳類摂取量は増加したものの、平均値は１２６.５ｇで、３０歳代，４０歳代、６０歳代の男性、２０歳代の女性が１００ｇを下回った。

表2　食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）　　1人1日当たり（g）

	昭和 40 年	昭和 50 年	昭和 60 年	平成2年	平成7年	平成 12 年	平成17年
穀類	417.2	363.2	294.3	269.5	258.4	251.6	441.3
いも類	34.8	67.6	67.1	64.3	57.4	65.4	48.6
砂糖類	20.0	19.1	15.2	14.5	11.4	10.9	7.9
菓子類	20.6	29.7	25.8	32.7	25.5	26.4	24.9
油脂類	11.2	14.9	17.1	15.6	15.3	14.4	10.1
豆類	67.9	67.9	66.0	65.7	54.5	70.5	61.8
果実類	50.3	207.1	141.9	155.1	112.6	127.9	123.3
緑黄色野菜	37.9	53.2	71.3	79.6	74.7	89.8	84.4
その他野菜類	163.9	203.1	197.0	178.1	156.6	180.9	173.5
海藻類	9.6	5.4	5.4	5.8	5.1	4.4	16.9
魚介類	92.2	114.9	102.8	102.7	98.6	103.9	86.9
肉類	24.5	66.8	68.3	69.4	68.2	78.0	70.6
卵類	34.4	48.2	49.9	45.6	41.2	44.6	37.2
牛乳・乳製品	42.1	88.9	101.5	115.0	128.6	130.9	152.0

※前回の調査より以下の点について変更されているため、単純比較できないものもある。

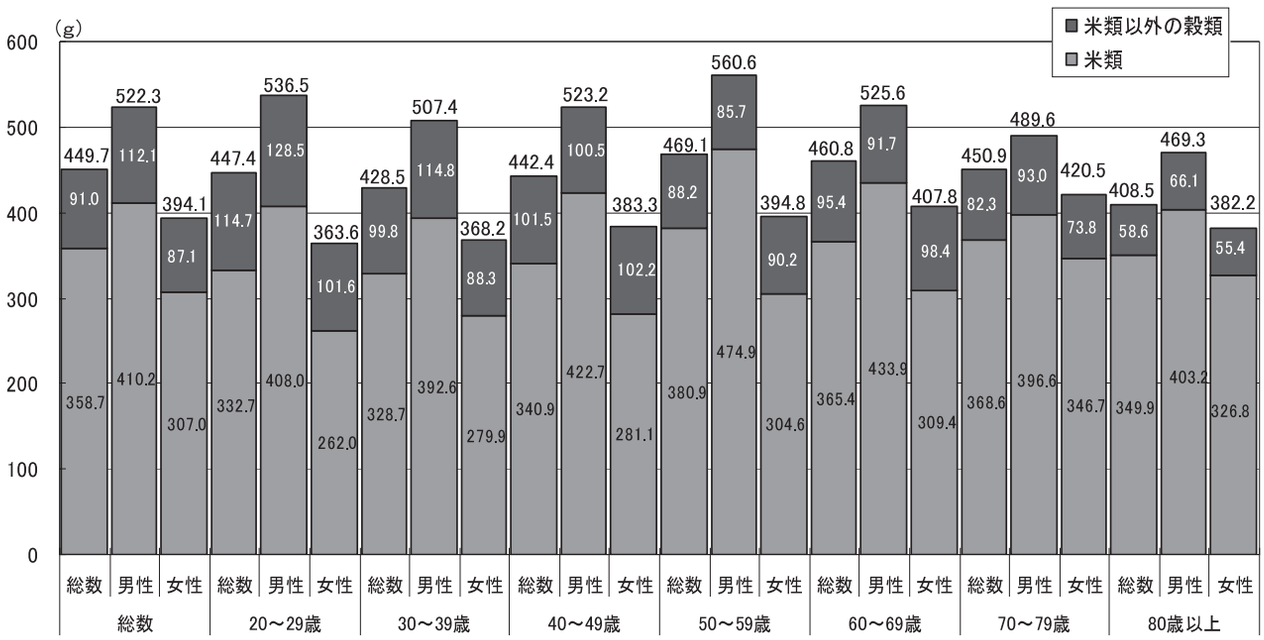
①分類について

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は、「調味料・香辛料」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に分類された。

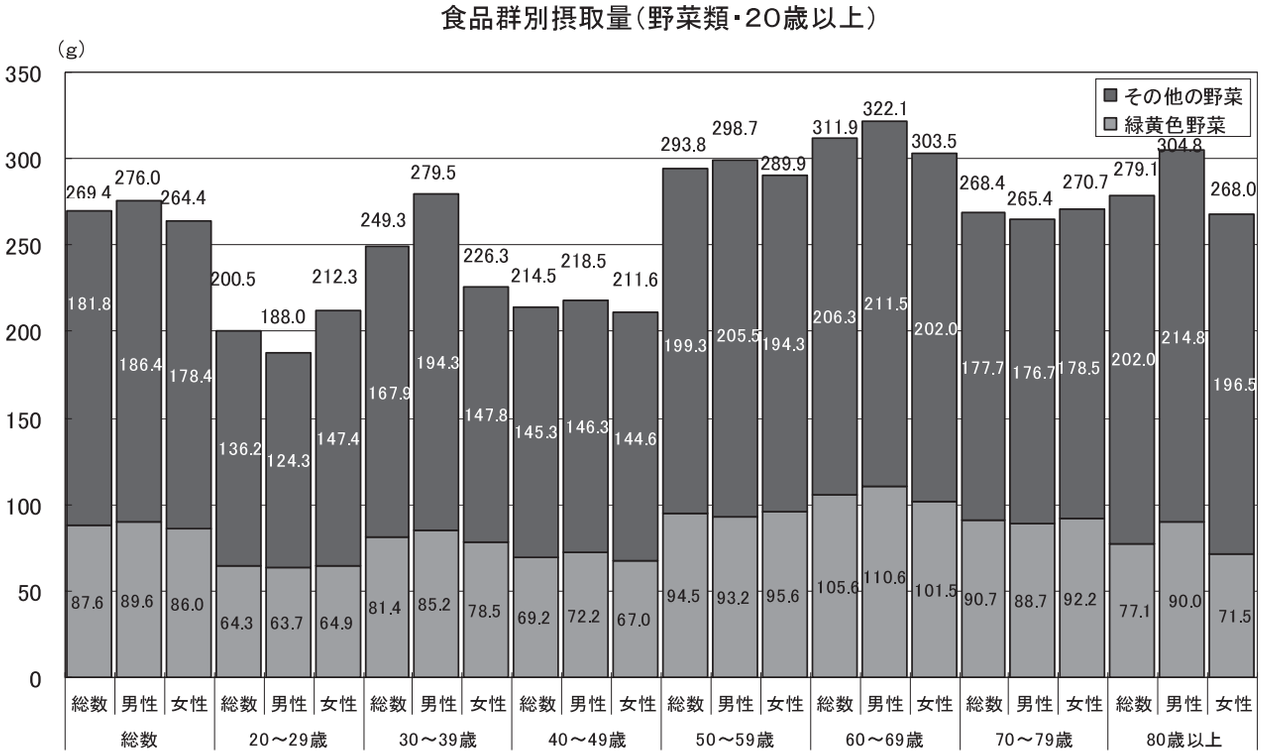
②重量について

食品の重量については、「米・加工品」の「米」は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出している。「その他のいも・加工品」には「でんぷん・加工品」が含まれ、「その他の野菜」には「野菜ジュース」「漬け物」が含まれる。

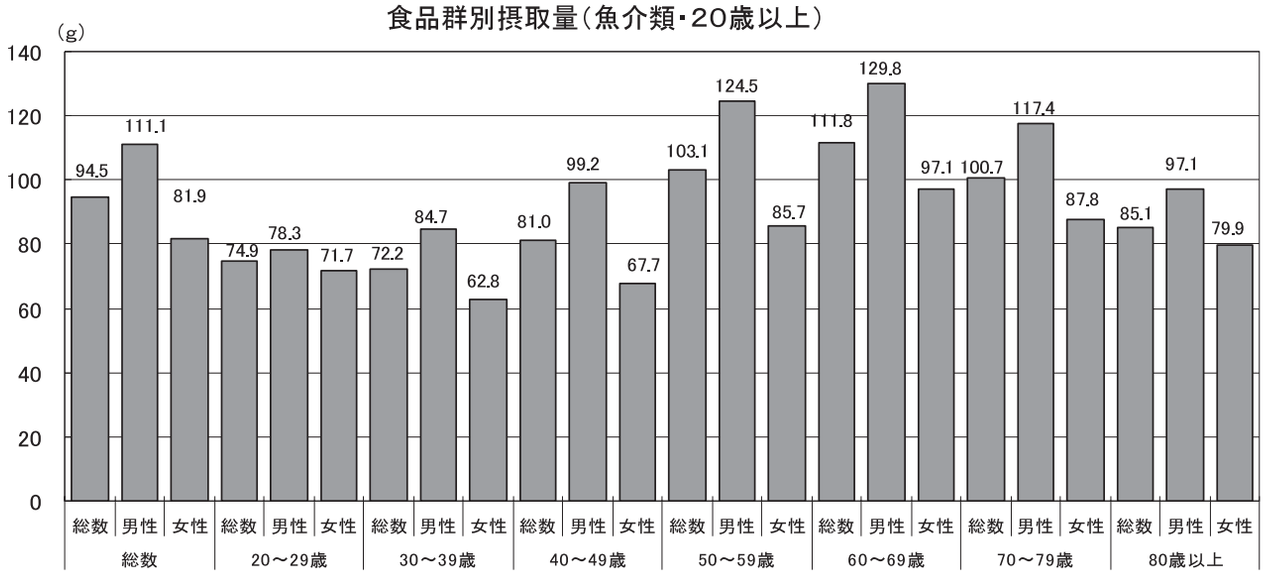
図10　食品群別摂取量（穀類・20歳以上）



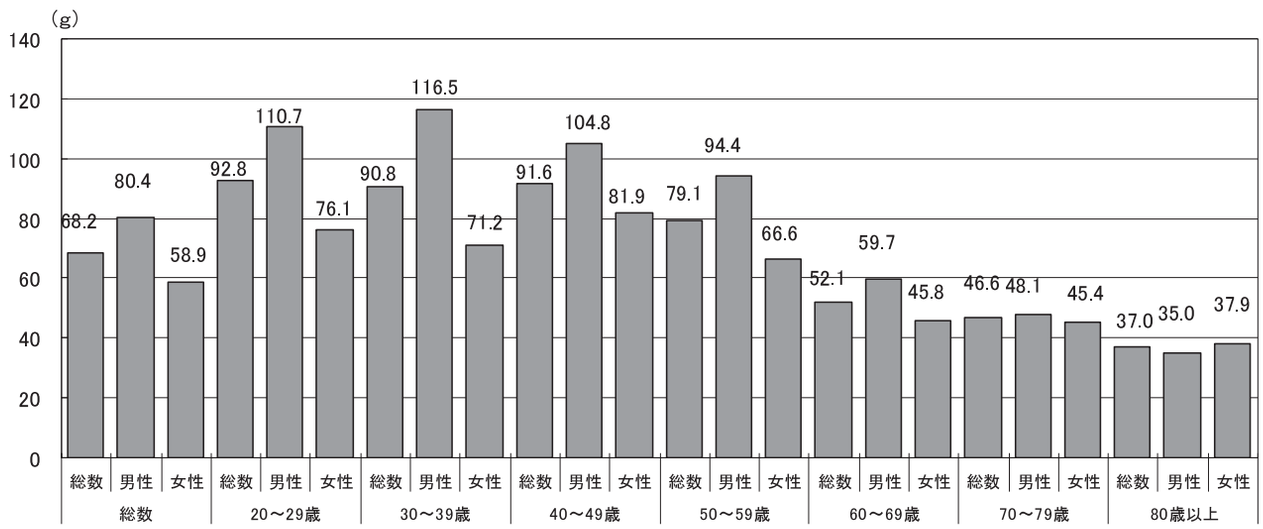
食品群別摂取量（野菜類・20歳以上）



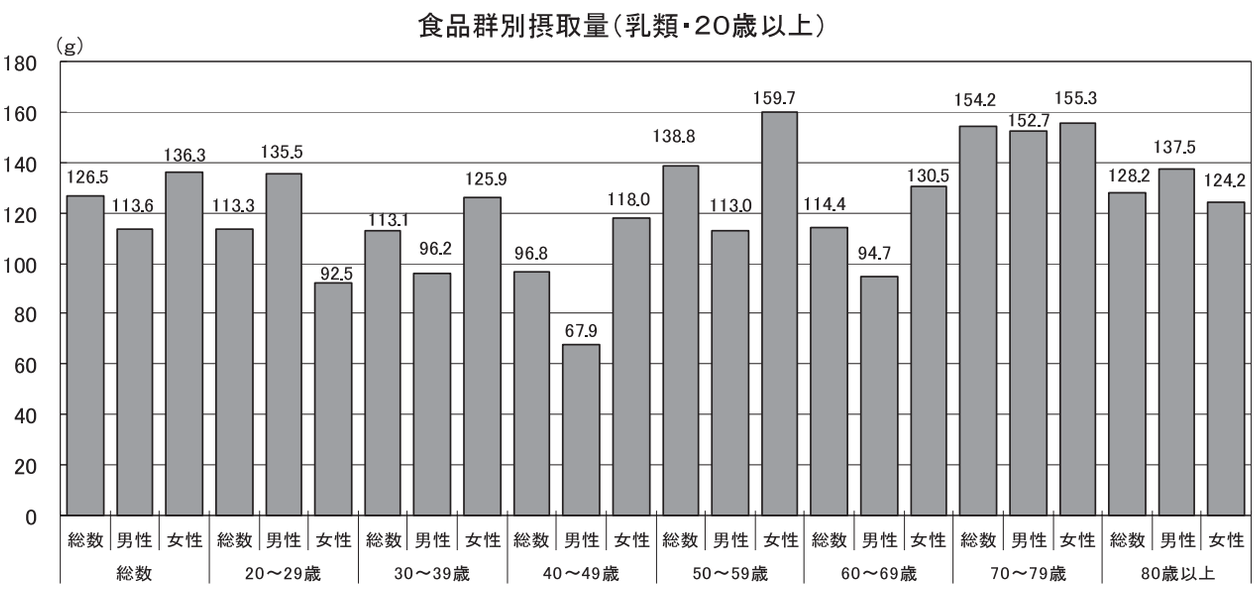
食品群別摂取量（魚介類・20歳以上）



食品群別摂取量（肉類・20歳以上）



食品群別摂取量（乳類・20歳以上）



2. 食事の状況

(1)欠食の状況

朝食の欠食率は、男女とも20歳代で最も高く男性で約3割、女性で約2．5割。

欠食する者の割合は、前回調査と比較すると各食事とも増加した。
また、朝食欠食率を年齢階級別に見ると、男女ともに２０歳代が高かった。

表3　朝・昼・夕食別欠食率の年次推移（1 歳以上）　（%）

	昭和50年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
朝 食	4.0	6.5	9.6	9.1	4.5	7.6
昼 食	1.7	3.4	2.8	4.4	1.6	3.0
夕 食	0.8	0.7	0.7	2.0	0.2	0.6

～平成7年：3日間調査法により、1回以上欠食した割合
平成12年、17年：1日間調査法により、1回欠食した場合

図11　朝・昼・夕食別欠食率（1歳以上総数）

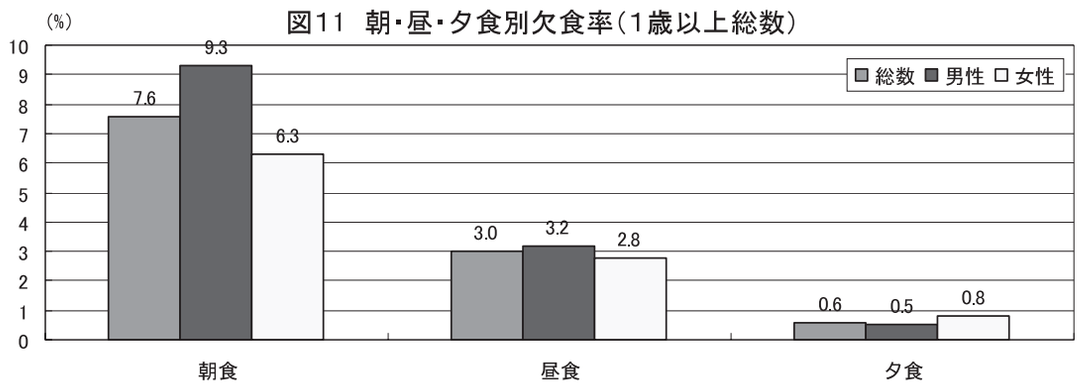
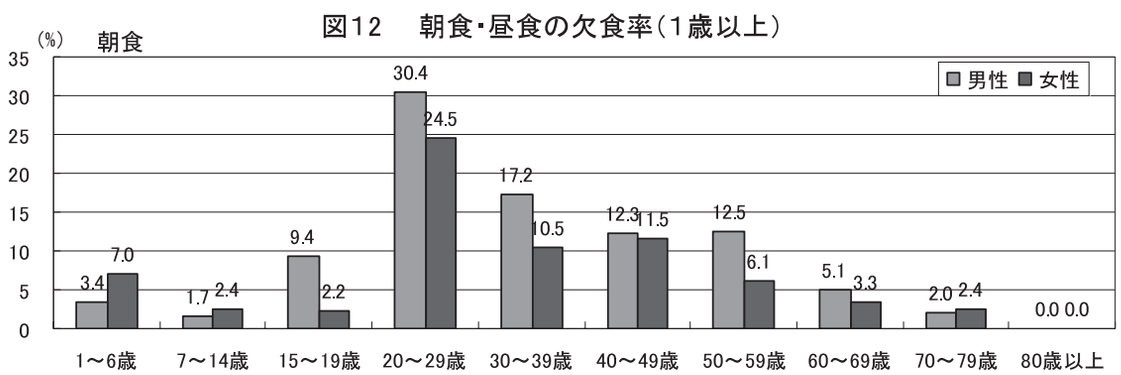
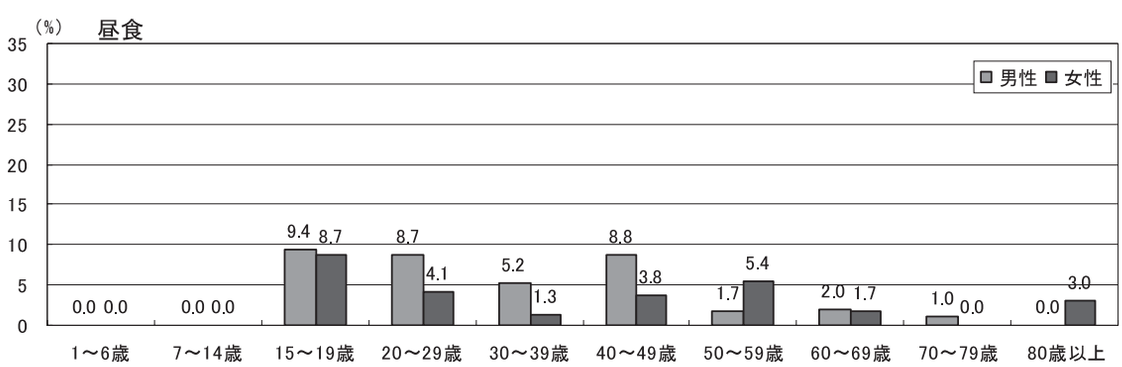


図12　朝食・昼食の欠食率（1歳以上）





(2)外食の状況

昼食の外食率は、男性が約4割、女性は約3割。

外食率は、朝食、昼食とも前回調査より増加した。

朝食の外食率が高いのは，３０歳代の男女であり約２割であった。

昼食の外食率は４０歳代男性と３０歳代女性が５割を超え、２０歳代、３０歳代、５０歳代男性と２０歳代女性が４割を超えていた。

外食の内容は、朝食はパン類、昼食はその他の和食、夕食は、そば・うどん類とその他の和食が多かった。

表4　朝・昼・夕食別外食率の年次推移（1 歳以上）　（%）

	昭和50年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年
朝 食	2.7	3.4	4.5	6.6	1.8	8.9
昼 食	38.7	41.8	50.9	48.1	32.4	37.4
夕 食	7.9	11.7	14.4	16.2	5.7	6.3

～平成7年：3日間調査法により、1回以上欠食した割合
平成12年、17年：1日間調査法により、1回欠食した場合

図13 朝・昼・夕食別外食率（1歳以上総数）

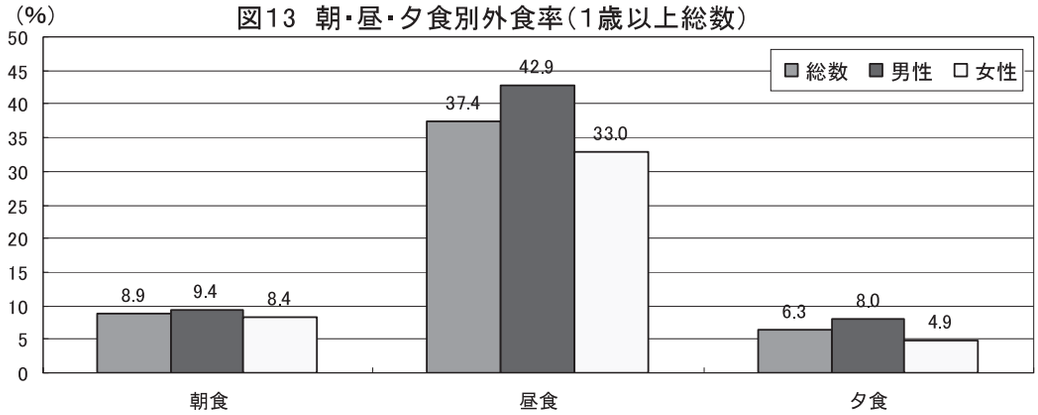
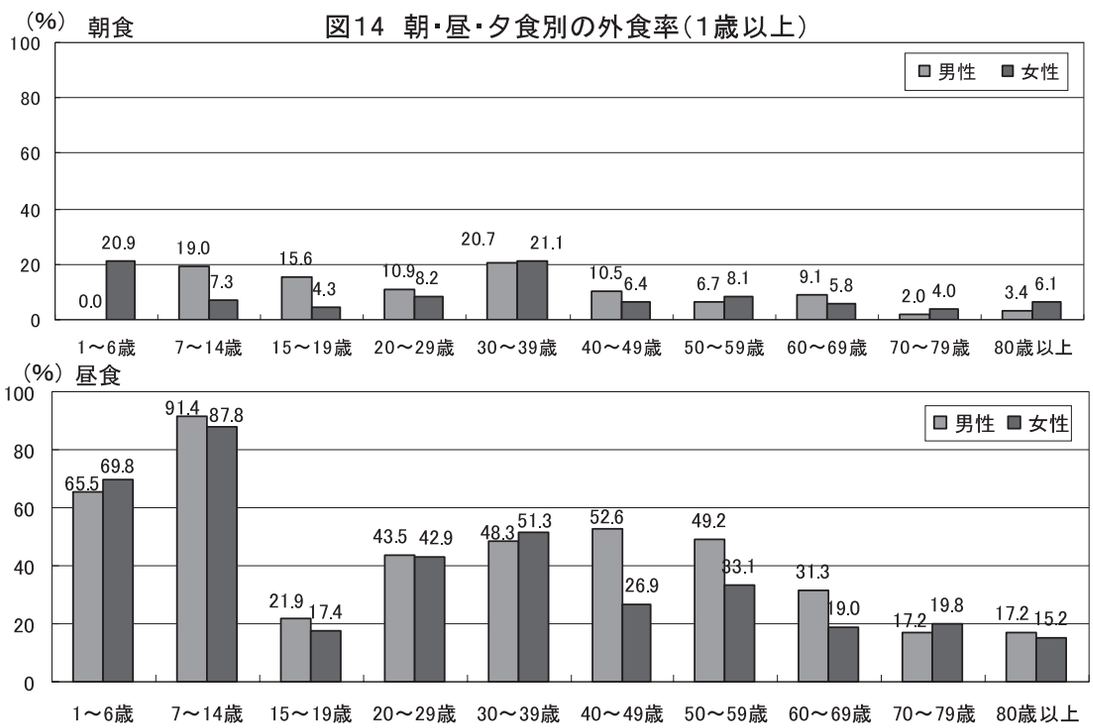


図14 朝・昼・夕食別の外食率（1歳以上）



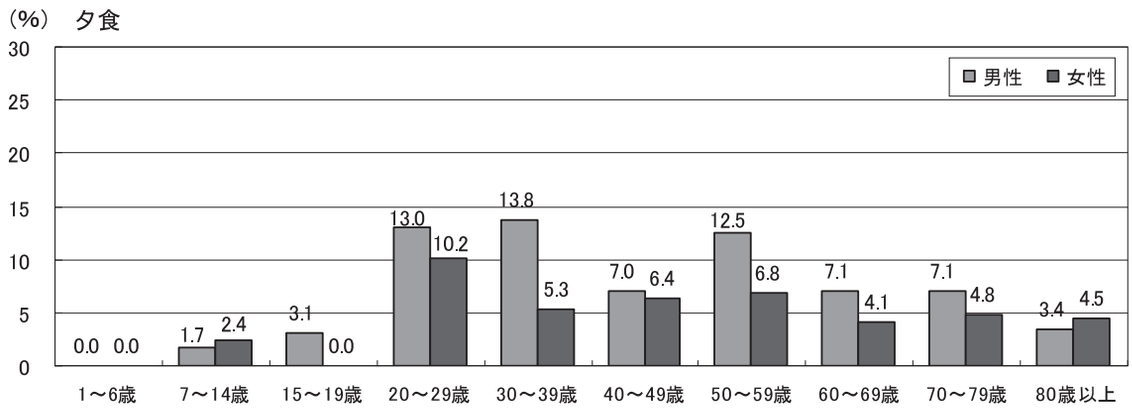


図15　朝・昼・夕食別外食に占める給食、調理済み食品、飲食店利用等の割合（1歳以上）

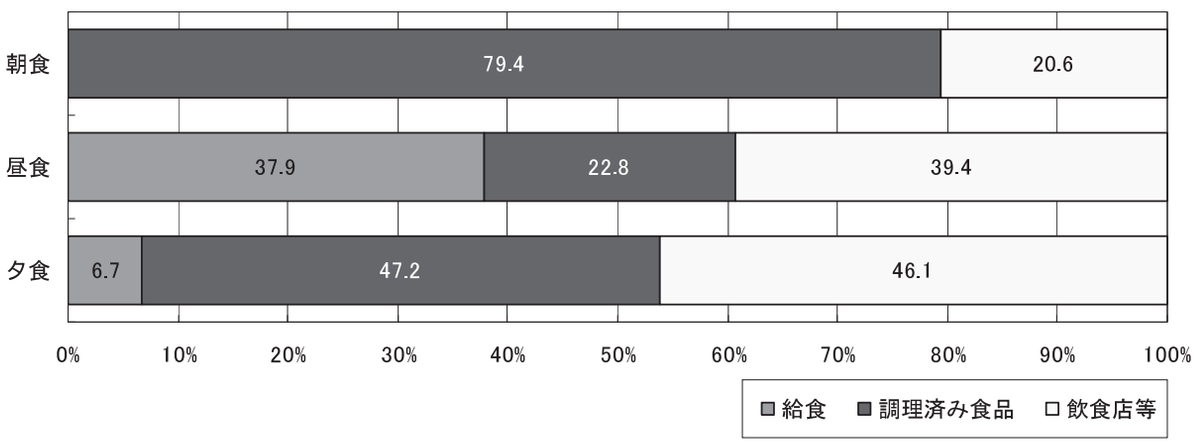
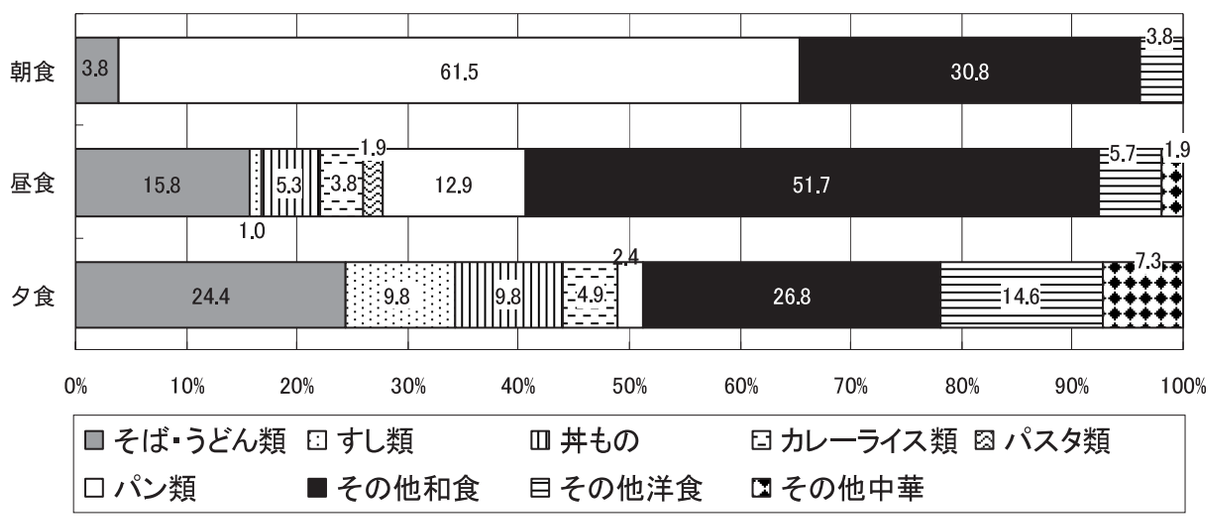


図16　朝・昼・夕食別外食（飲食店）の内容構成比（1歳以上）



(3)献立パターンの状況

献立パターンは、「主食＋主菜＋副菜」の組み合わせが朝昼夕食とも多く、朝食が約3割、昼食が約5．5割、夕食が約7割。

献立パターンを前回調査と比較すると、朝昼夕食とも「主食＋主菜＋副菜」の組み合わせの割合が減少した。

図17　朝・昼・夕食別献立パターンの内容構成比（1歳以上）

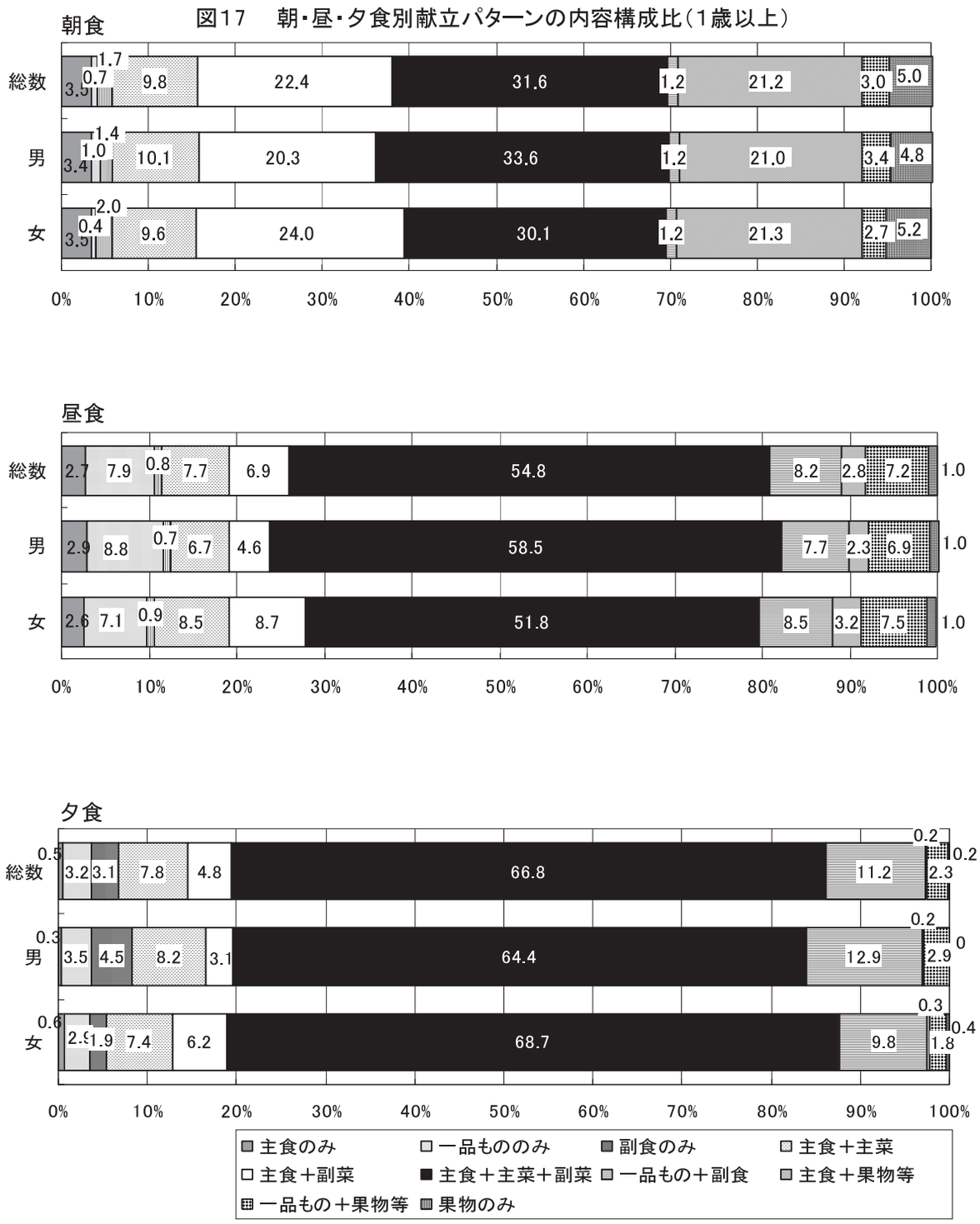
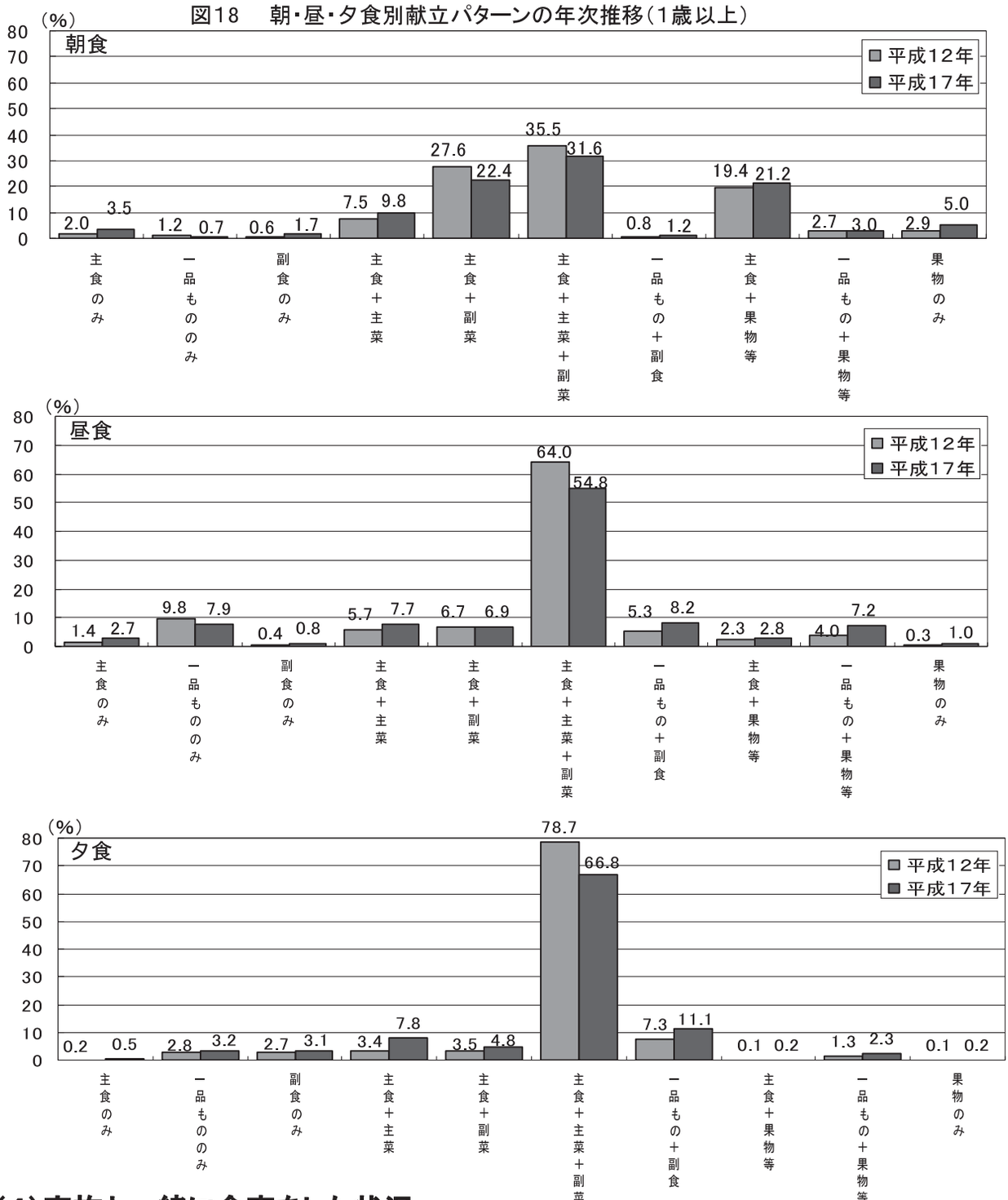


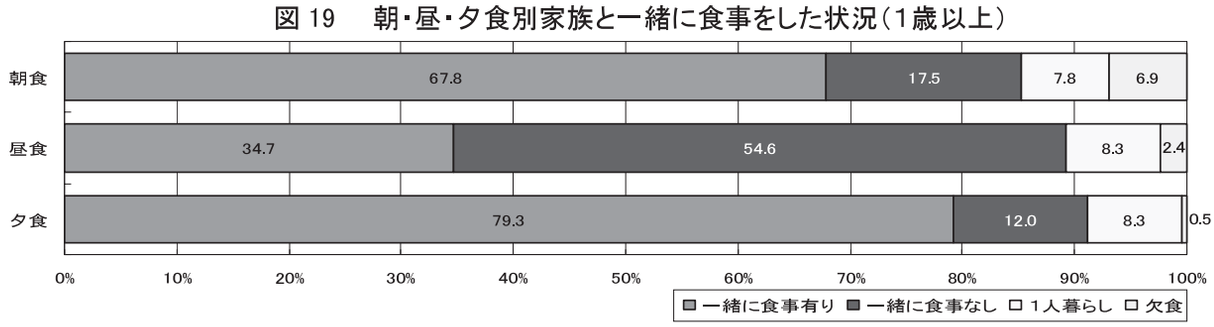
図18　朝・昼・夕食別献立パターンの年次推移（1歳以上）



（4）家族と一緒に食事をした状況

家族と一緒に食事をしている割合は、朝食が約7割、夕食が約8割。

図 19　朝・昼・夕食別家族と一緒に食事をした状況（1歳以上）



3. 身体の状況

(1)BMI の状況

BMI25.0以上(肥満)の者は、男性が約3割、女性が約2割。
BMI25.0以上(肥満)の者は、15～19歳以外は男性が女性より多く、女性は70歳代に多かった。
一方、BMI18.5未満(やせ)の者は、男性より女性に多く、特に15～30歳代の若い年代に多かった。

BMI２５．０以上（肥満）の者は、女性より男性の方が多い傾向がみられ、男性は２０歳代から５０歳代まで年代ごとに増加し、女性は、７０歳代に多かった。

一方、BMI１８．５未満（やせ）の者は、１５～３０歳代の若い年代の女性に多かった。

図20　BMI25.0 以上(肥満)の者の割合(15歳以上)

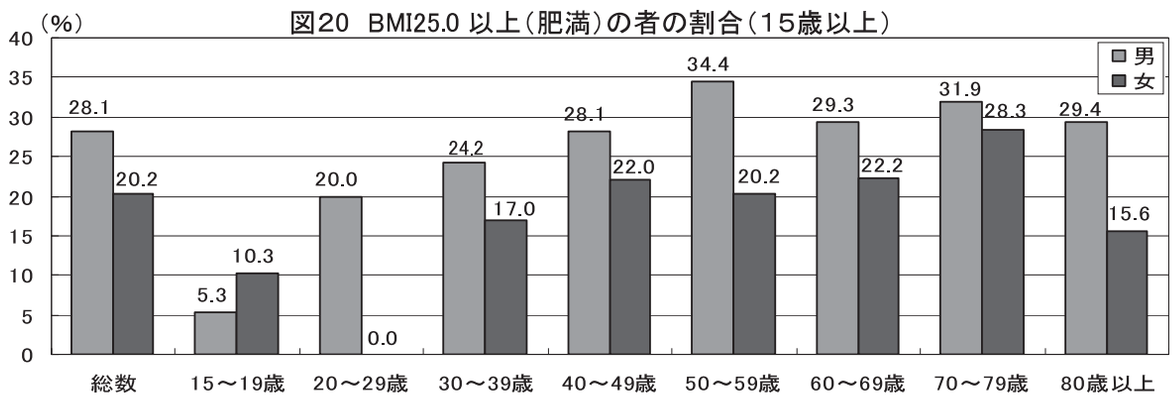
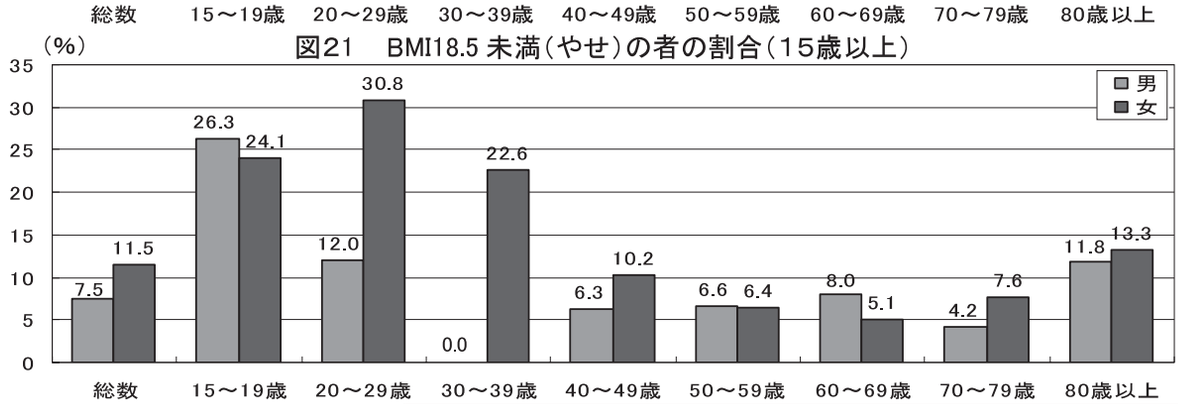
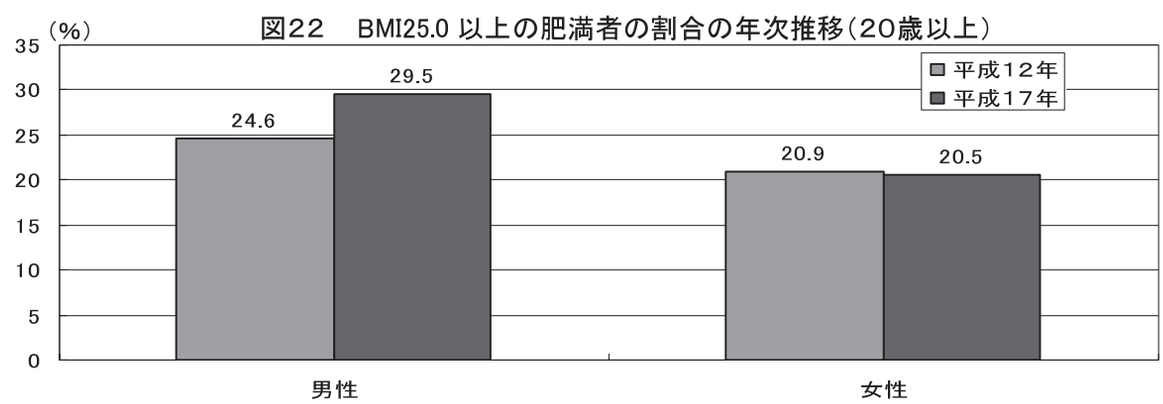


図21　BMI18.5 未満(やせ)の者の割合(15歳以上)



肥満度：ＢＭＩ（Body Mass Index)を用いて判定
ＢＭＩ＝体重（ｋｇ）/ 身長（m）/ 身長（m）により算出
ＢＭＩ＜１８.５　低体重（やせ）
ＢＭＩ＝１８.５～２５.０未満　普通体重（正常）
ＢＭＩ＞=２５　　肥満
(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会)

図22　BMI25.0 以上の肥満者の割合の年次推移(20歳以上)



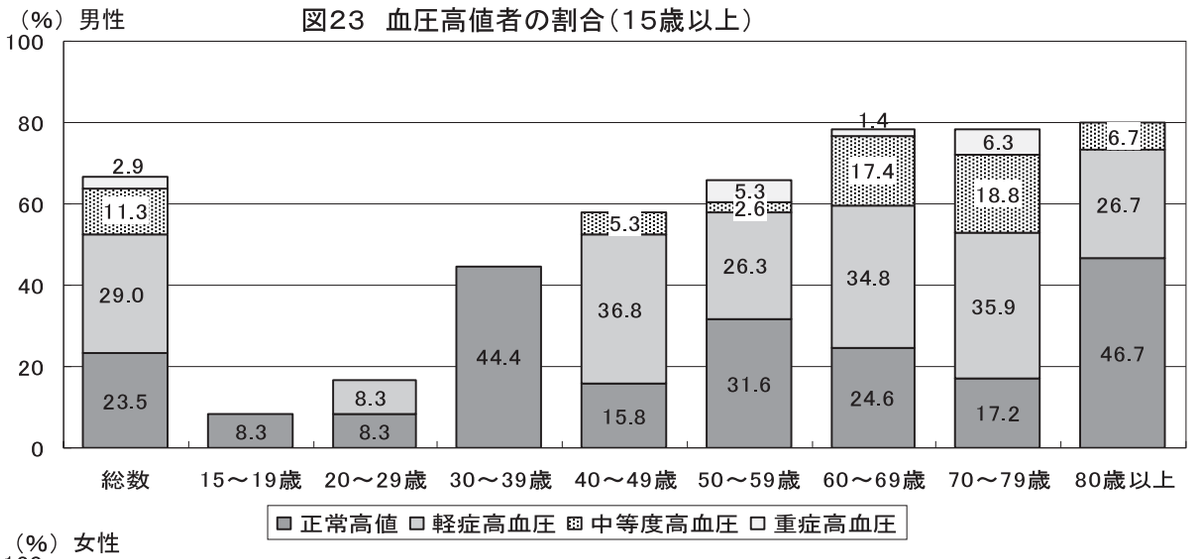
(2)血圧の状況

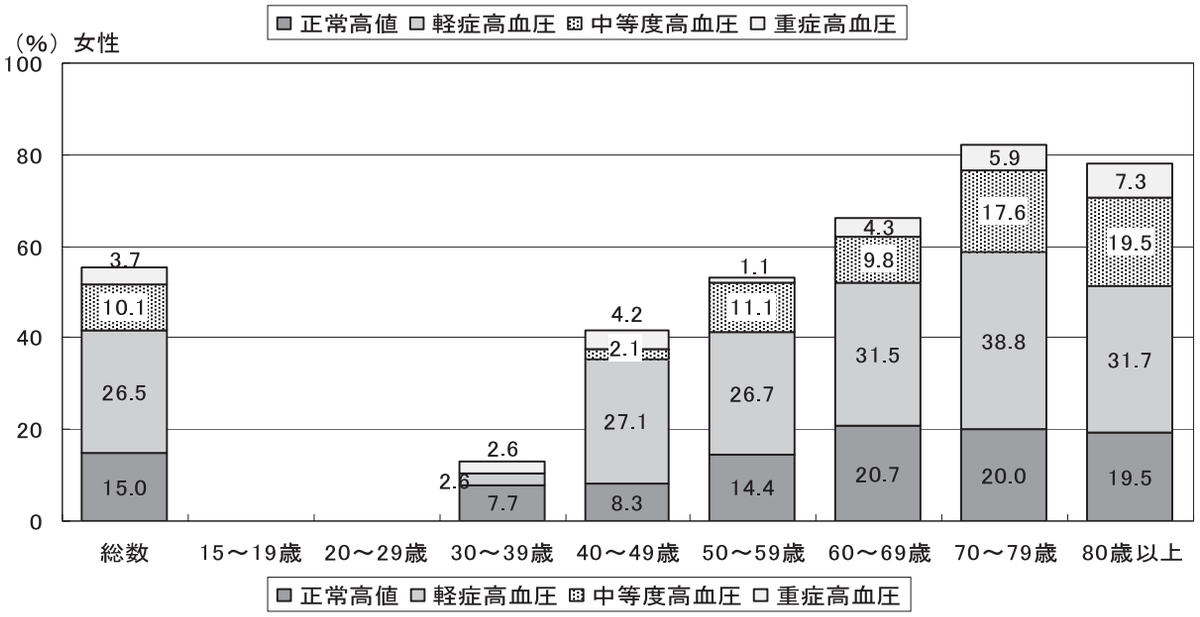
血圧高値者の割合は、男女とも、年齢とともに増加していた。
特に40歳代から軽症高血圧者の割合が高かった。
BMI25.0以上(肥満)の者に高血圧者が多かった。

血圧の状況は、男女ともに年代が高くなるに従い血圧が高くなる傾向があり、特に４０歳代から軽症高血圧の者の割合が多かった。

また、BMI 区分と高血圧者との状況は、男女ともに BMI２５．０以上（肥満）の者に高血圧者の占める割合が多かった。

図23　血圧高値者の割合(15歳以上)





(参考)　血圧の分類　(「日本高血圧学会(2000年)による血圧の分類」より)

	最高血圧(mmHg)		最低血圧(mmHg)
正常高値血圧	130～139	または	85～89
軽症高血圧	140～159	または	90～99
中等度高血圧	160～179	または	100～109
重症高血圧	180以上	または	110以下

図24　血圧の平均値（15歳以上）

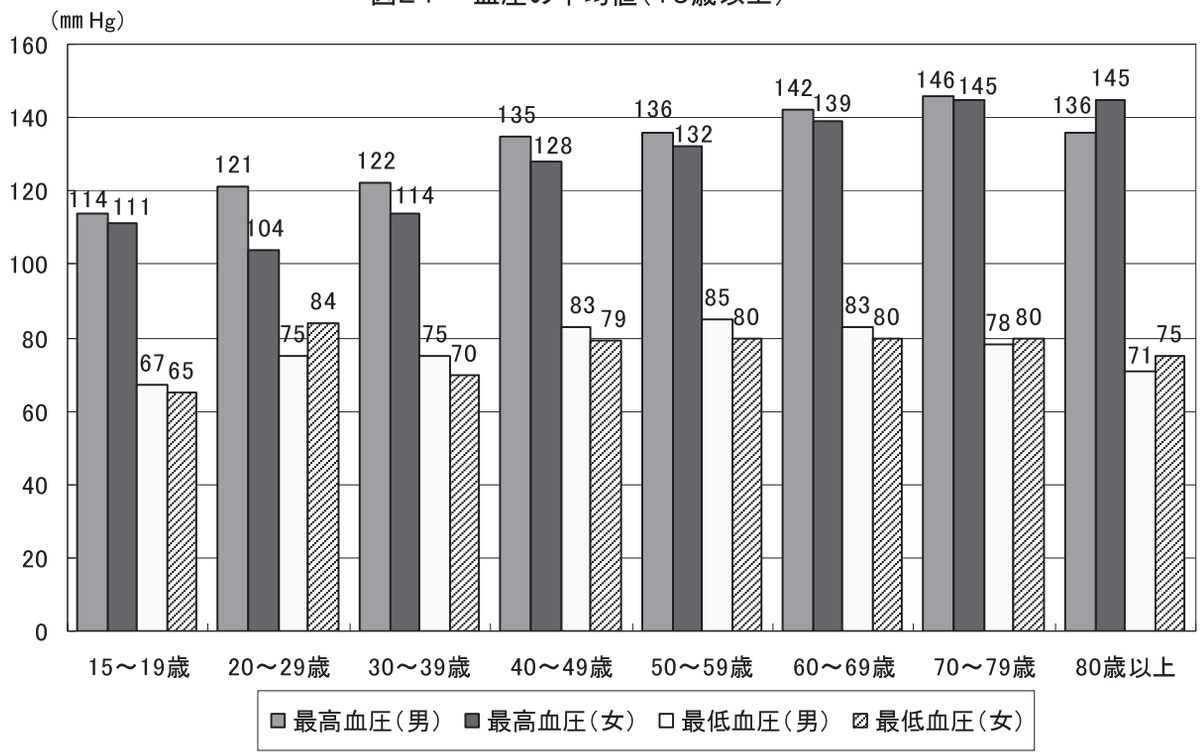
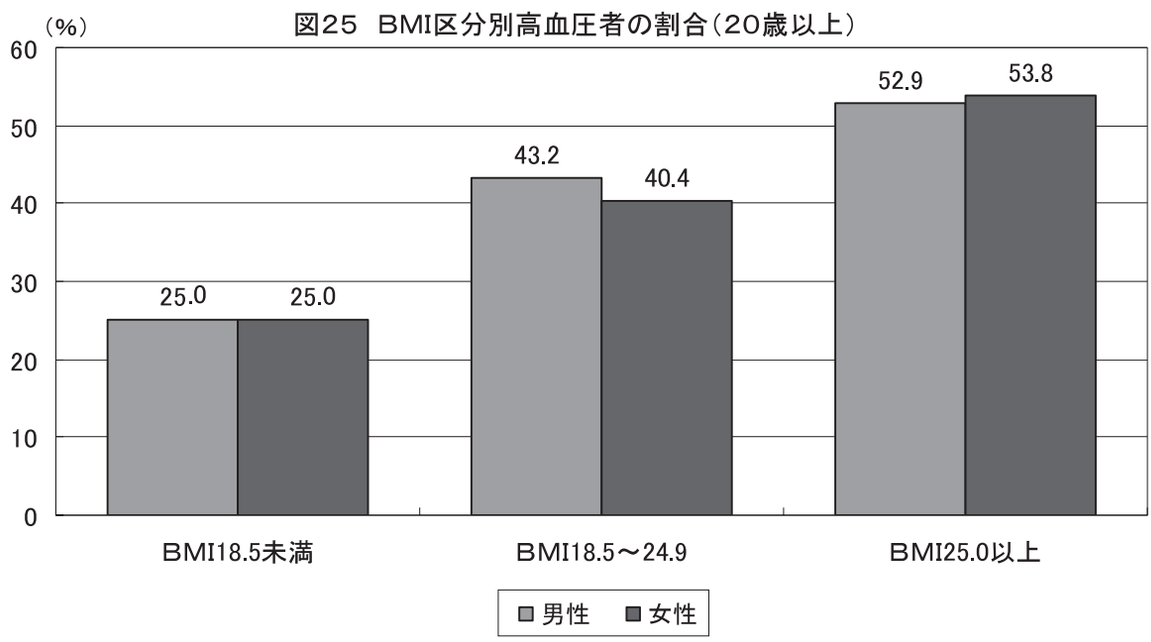


図25　BMI区分別高血圧者の割合（20歳以上）



※高血圧者	最高血圧（mm Hg）		最低血圧（mm Hg）
軽症高血圧	140～159	または	90～99
中等症高血圧	160～179	または	100～109
重症高血圧	180以上	または	110以下

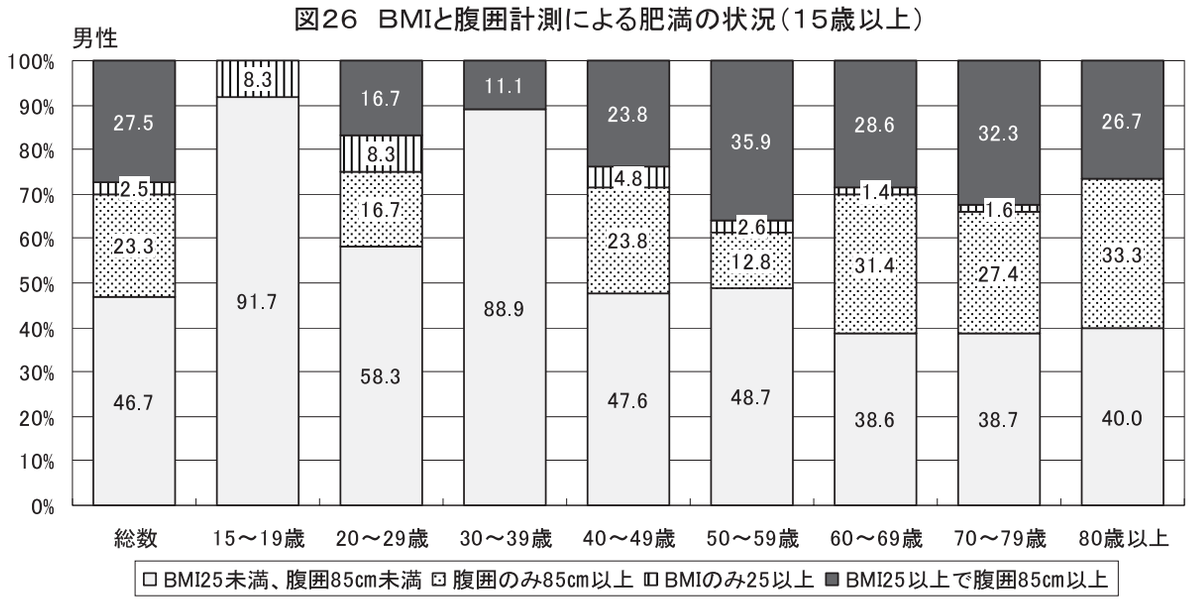
(3)BMI 計測と腹囲の計測による肥満の状況

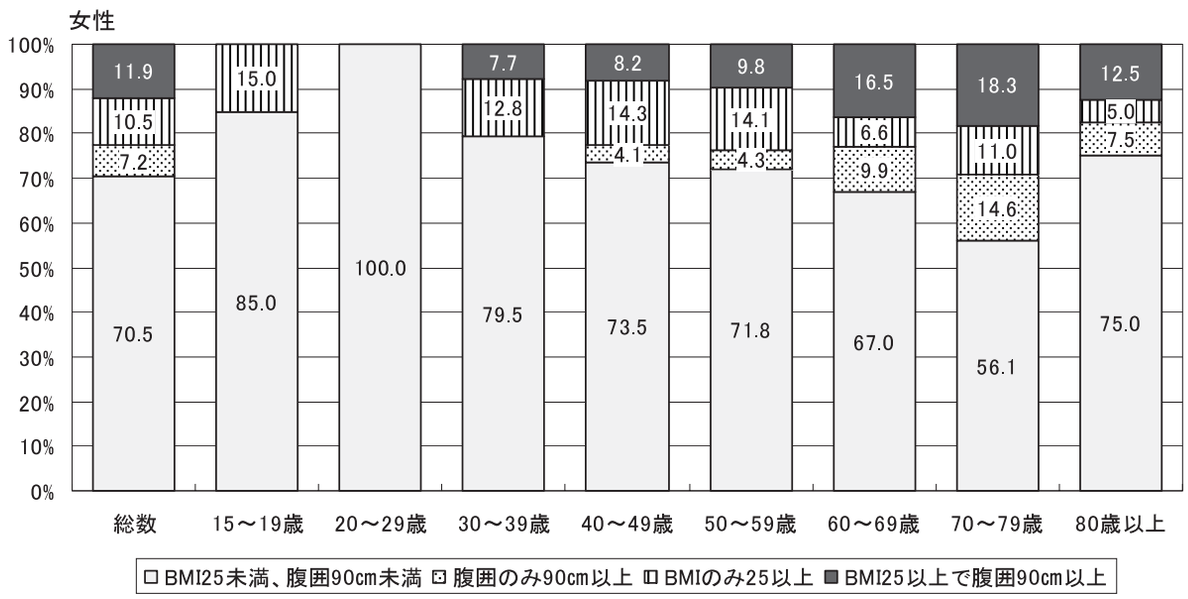
40歳以上の男性の約2～3割が上半身肥満の疑い。

平成１７年調査から腹囲の計測をはじめたところ上半身肥満が疑われる者（内臓脂肪型肥満の診断基準 BMI２５以上で男性のウエスト周囲径８５ｃｍ以上　女性のウエスト周囲径９０ｃｍ以上を上半身肥満の疑いとする。）の割合は、男性で約３割、女性で約１割であった。

また、４０歳以上の男性で約２割から３割に、上半身肥満が疑われた。

図26　BMIと腹囲計測による肥満の状況（15歳以上）





内臓脂肪型肥満の診断基準
・BMI25以上で男性のウエスト周囲径（へその高さ）85cm以上
女性のウエスト周囲径（へその高さ）90cm以上
を上半身肥満の疑いとする。

本調査の「腹囲」は、「立位のへその高さ」で計測したが、
ウエスト周囲径と計測位置は同じである。

4. 生活習慣の状況

(1)喫煙習慣の状況

喫煙習慣のある者は、男性は約3割、女性は1割以下であった。
20歳代、40歳代の男性喫煙者と30～40歳代の女性喫煙者は、前回より増加した。
40歳代、60歳代の男性喫煙者のうち、8割以上が1日20本以上喫煙していた。

喫煙習慣ありの者は、男性は４０歳代を最高に、加齢とともに減少していた。

年次推移から、喫煙習慣のある者は、全体的には減少していたが、男性の２０歳代、４０歳代では、増加していた。また男性の３０歳代では、減少したが、女性の３０～４０歳代では、増加していた。

男性喫煙者のうち１日２０本以上喫煙する者は、４０歳代、６０歳代に多かった。

図27　喫煙習慣のある者の割合（20 歳以上）

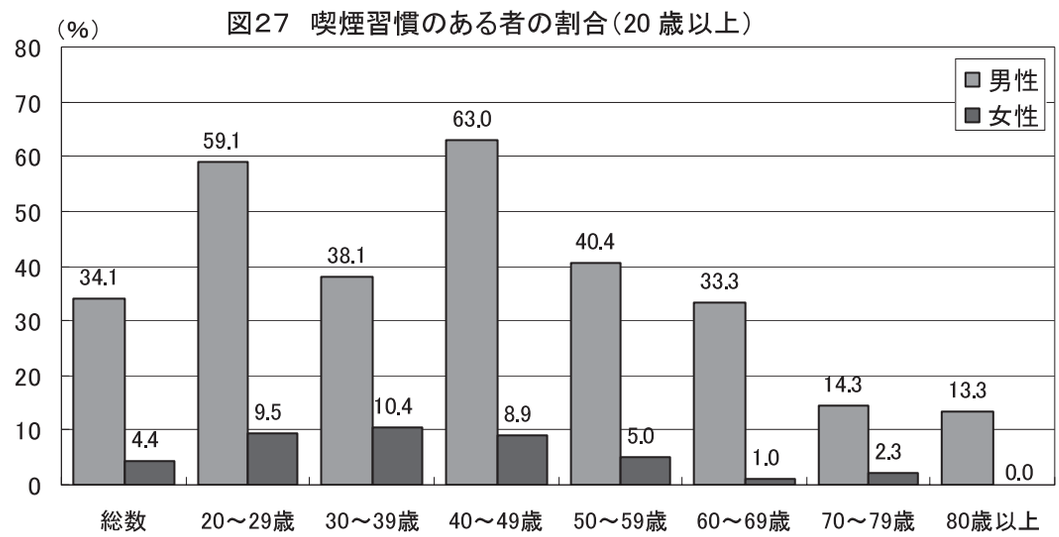


図28　喫煙習慣のある者の割合の年次推移（20 歳以上男性）

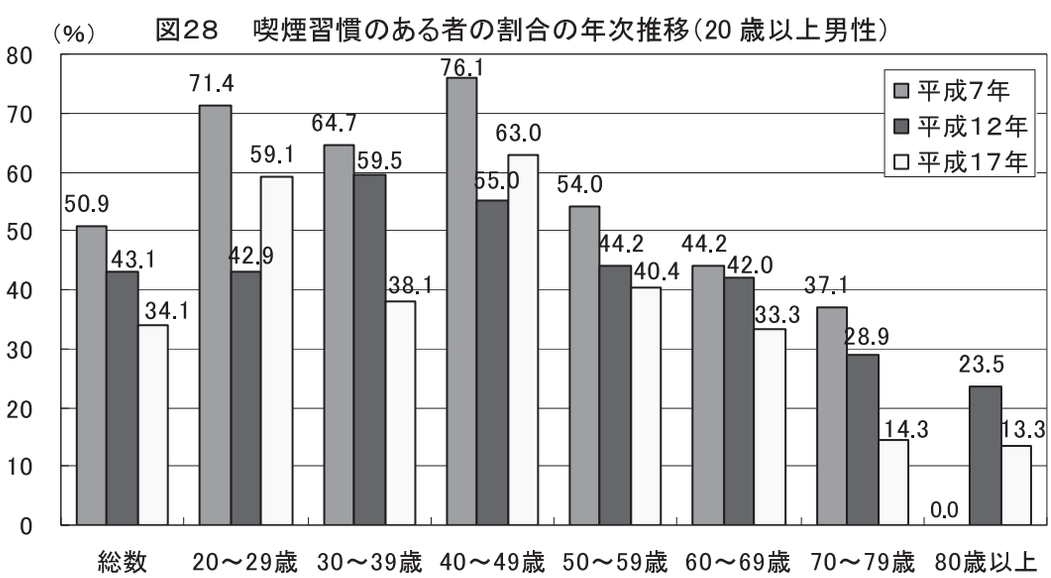


図29　喫煙習慣のある者の割合の年次推移（20 歳以上女性）

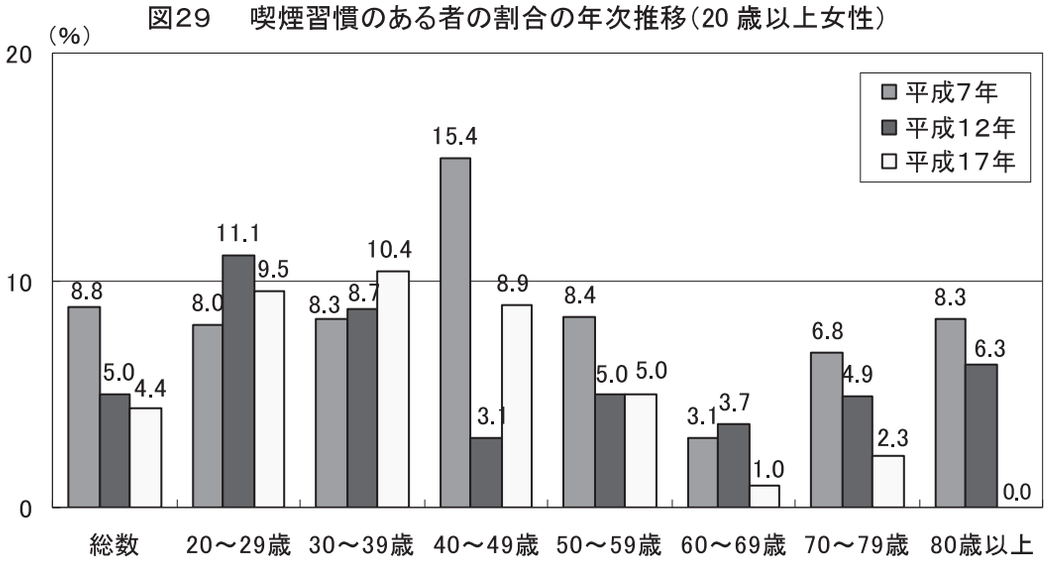


図30　1日20本以上喫煙している者の割合（20 歳以上男性）

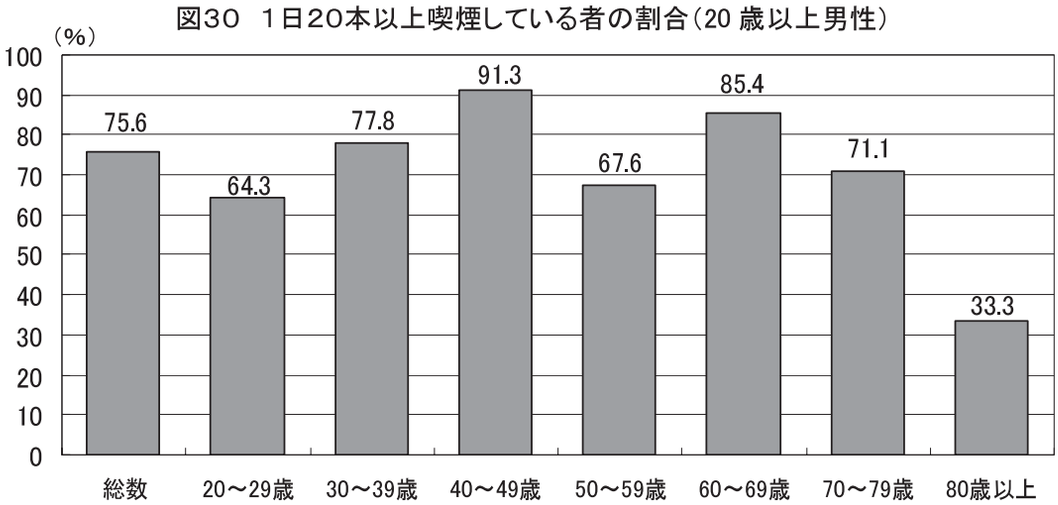
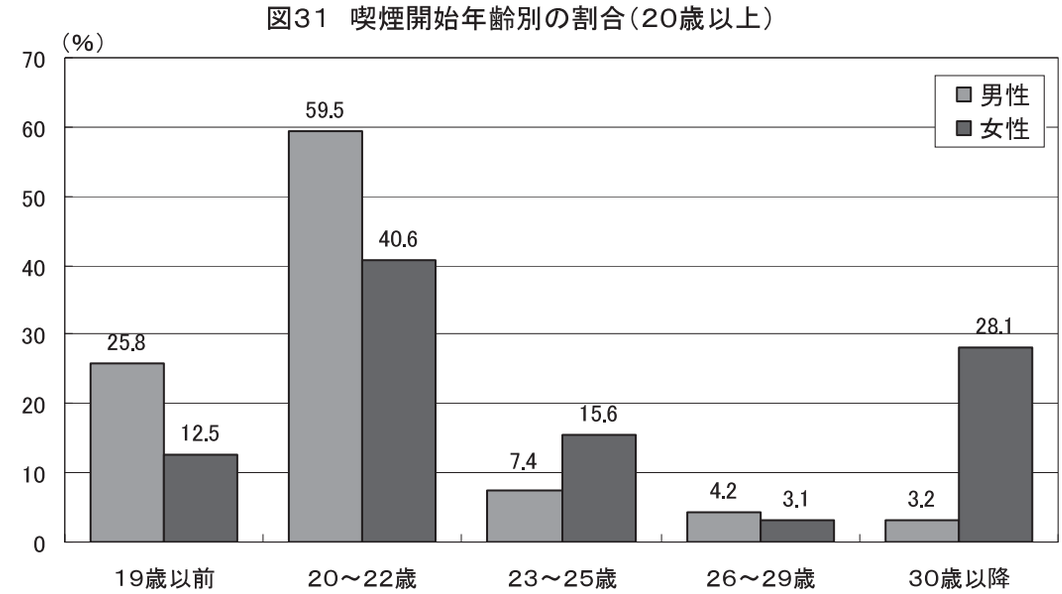


図31　喫煙開始年齢別の割合（20歳以上）



(2)飲酒習慣の状況

飲酒習慣のある者は、男性は約5割、女性は1割以下であった。
多量飲酒者(日本酒換算1日3合を超えて飲酒)の割合が高かったのは、30歳代の男性であった。

飲酒習慣のある者は、男性は、６０歳代が最も多く、女性は４０歳代が多かった。

また、多量飲酒者（日本酒換算１日３合を超えて飲酒）の割合が高かったのは、３０歳代男性であった。

図32　飲酒習慣のある者の割合(20 歳以上)

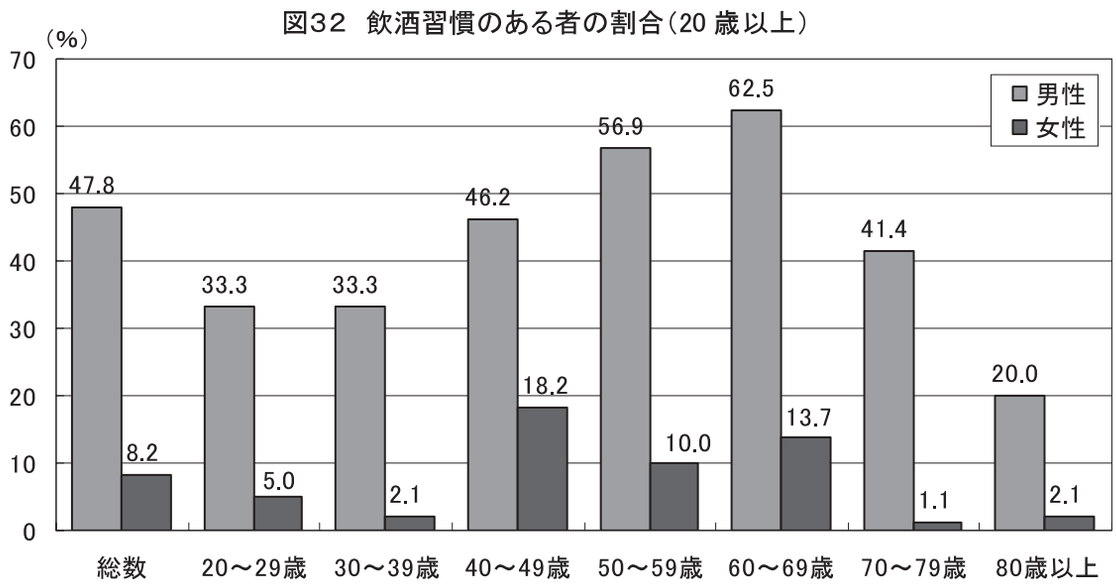
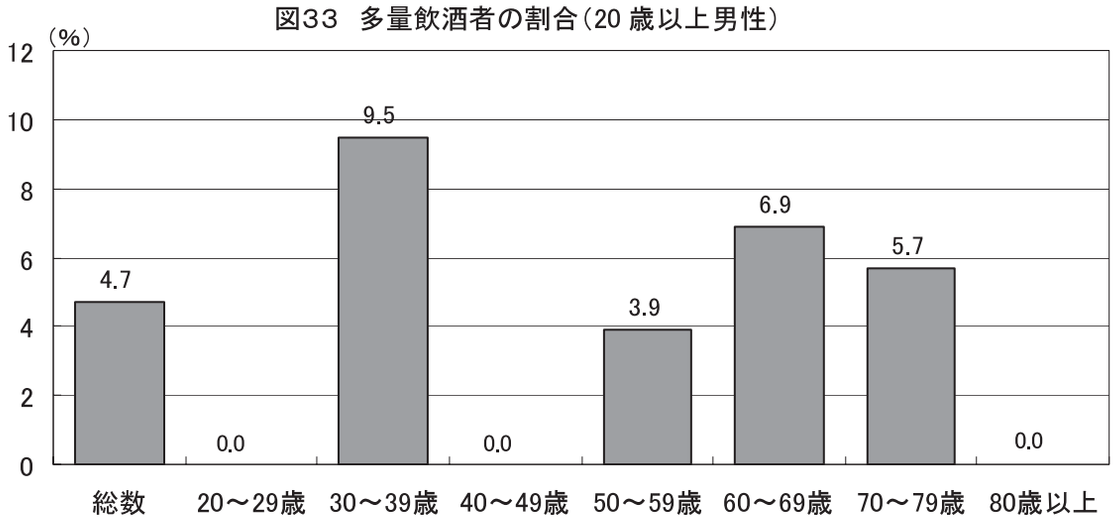


図33　多量飲酒者の割合(20 歳以上男性)



※多量飲酒者:日本酒換算1日3合を超えて飲酒

5. 身体活動の状況

(1)運動習慣の状況

運動習慣のある者(20歳以上)は、前回よりも増加し、男性、女性で約3割。

運動習慣のある者の割合（１５歳以上）は，約３割であった。
２０歳以上における年次推移では、男女とも増加傾向が見られた。

図34　運動習慣のある者の割合(15 歳以上)

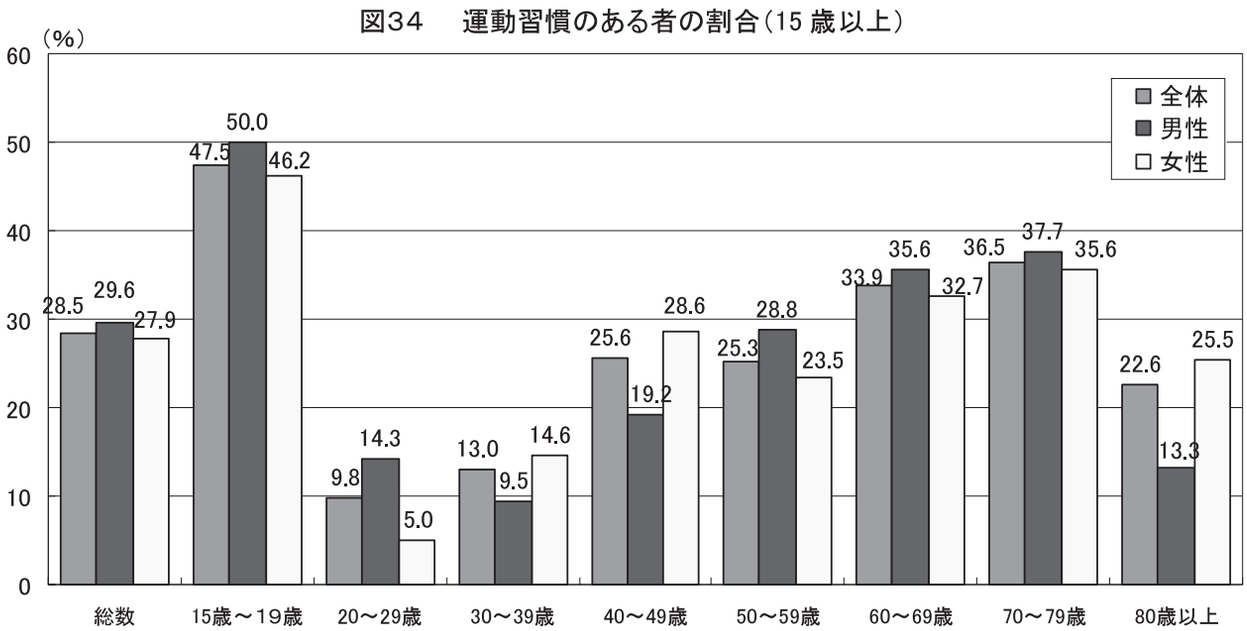
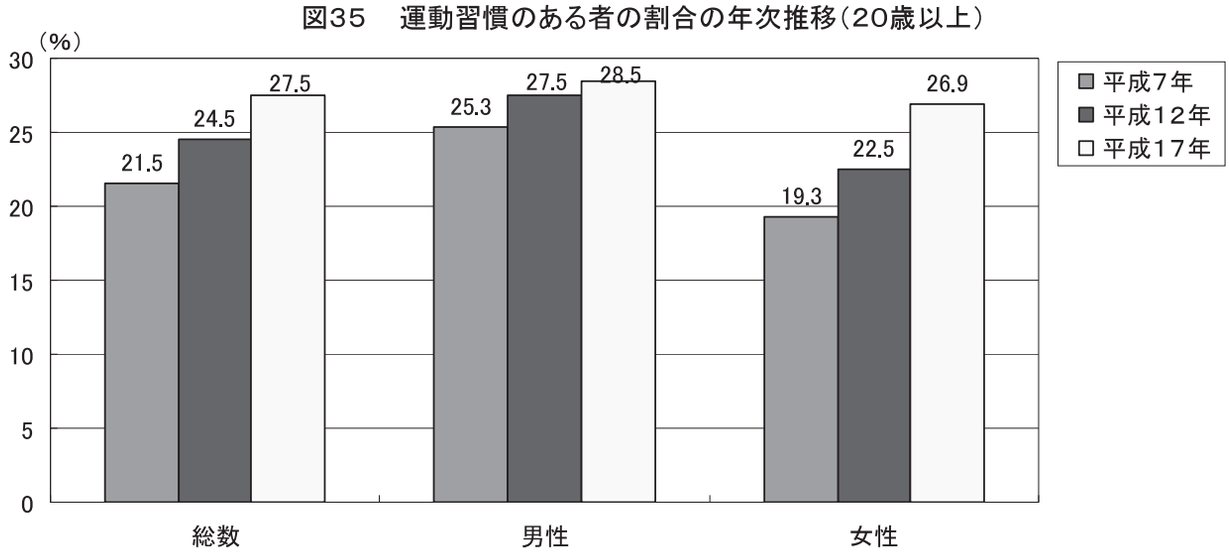


図35　運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)



(2)歩行数の状況

平均歩行数は、約７，０００歩であり、２０歳以上においては、女性より男性が多かった。女性においては、前回調査より増加した。

女性の歩行数区分別割合年次推移では、前回調査より２，０００歩未満、２，０００歩～４，０００歩未満群が減少し、１０，０００歩以上群が増加した。

図36　平均歩行数（15 歳以上）

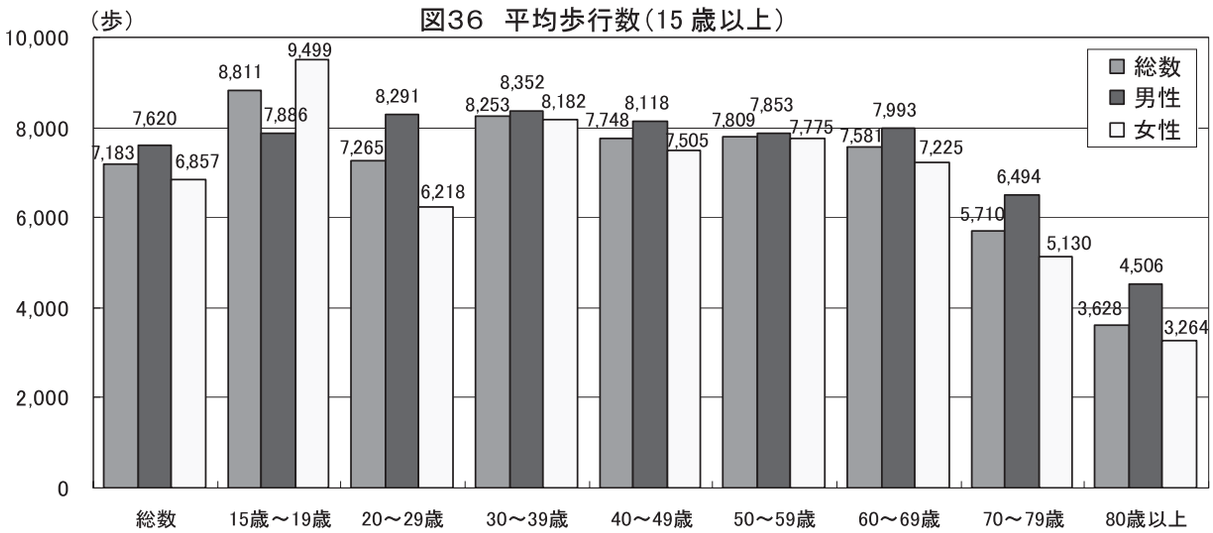


図37　平均歩行数の年次推移（20歳以上女性）

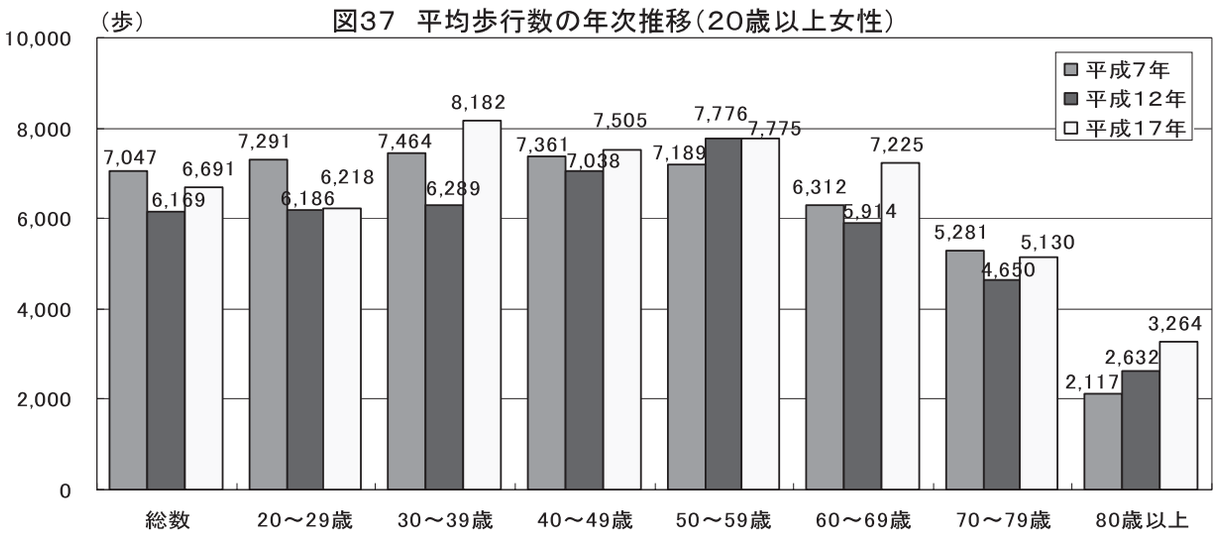
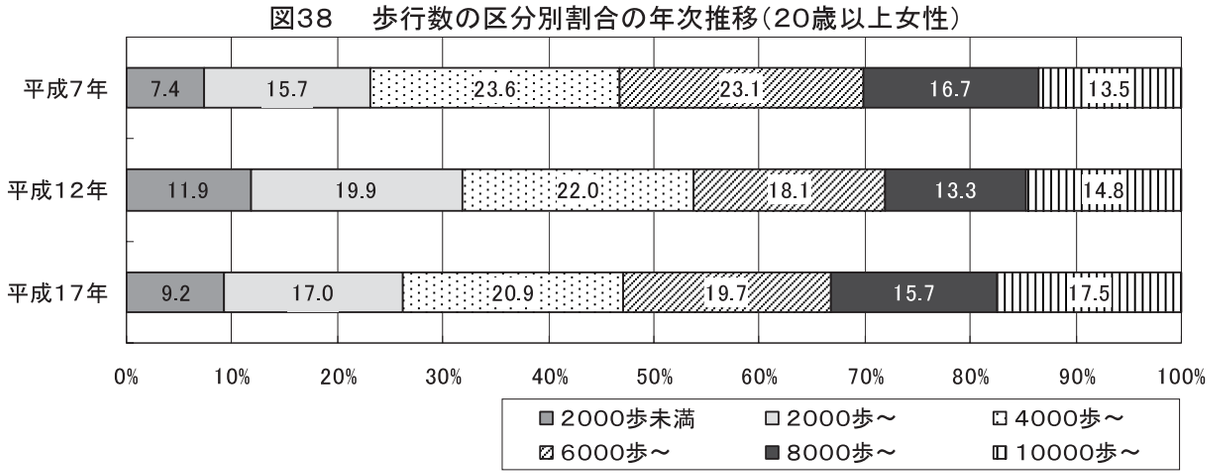


図38　歩行数の区分別割合の年次推移（20歳以上女性）



(3) 日常生活活動の状況

日常の生活活動強度は、望ましいとされる「適度」の者が、約２割。

日常生活の活動状況は、男女とも歩行時間２時間未満が５割以上、速歩時間１時間未満が７割以上、筋運動（激しいスポーツや「力」を要する作業等）をしていないが７割以上といずれも活動量が低い者の割合が多く、その結果、日常生活活動強度が「適度」の者は、２割と少なかった。

図39 歩行時間別の割合（20歳以上）

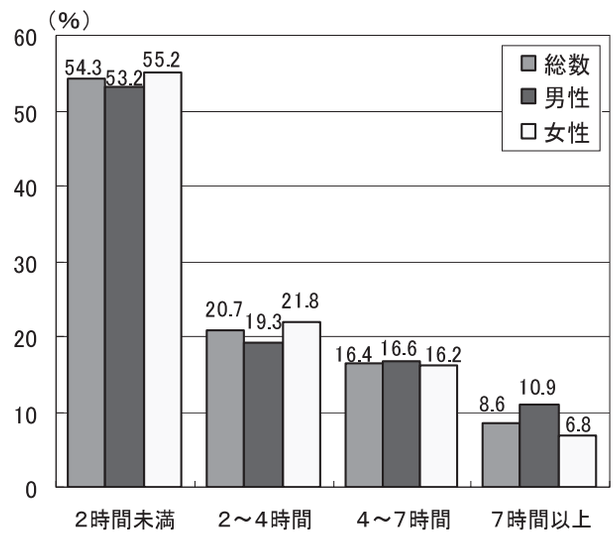


図40 速歩時間の割合（20歳以上）

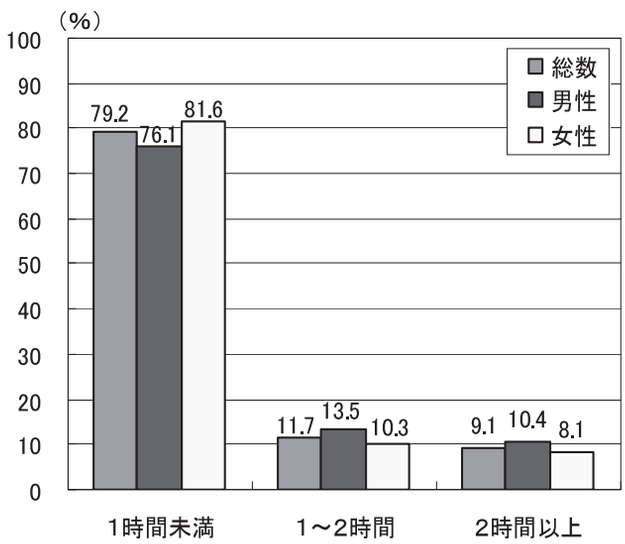


図41 筋運動実施の有無別の割合（20歳以上）

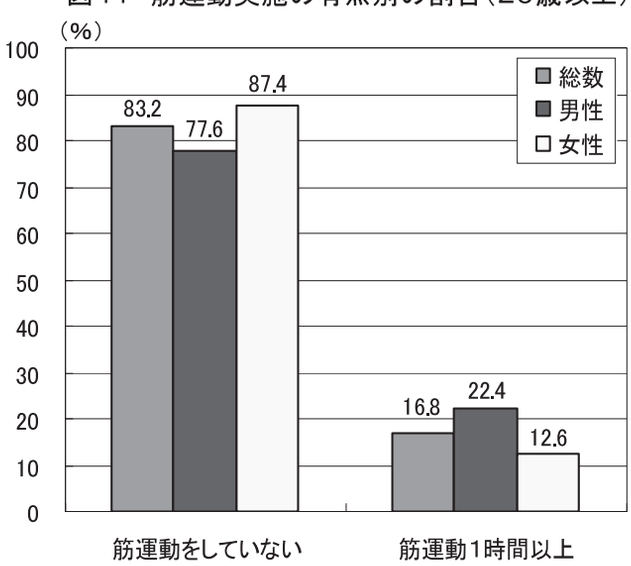
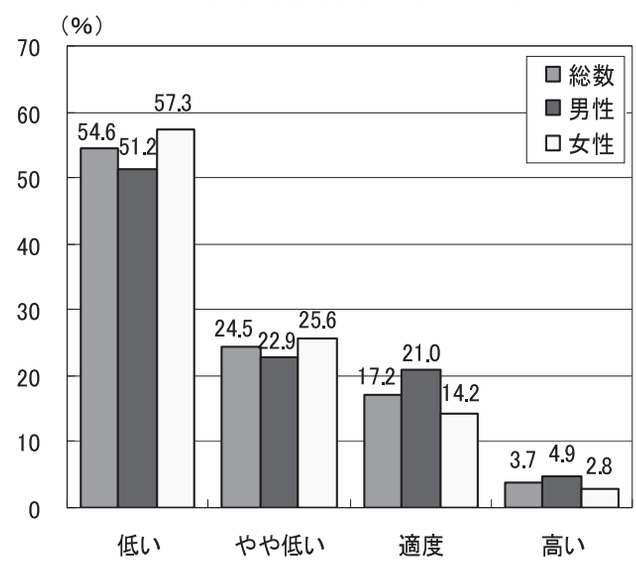


図42 生活活動強度別の割合（20歳以上）



6. 生活の状況

(1)体重に関する状況

女性は、自分の体重を太っている方に評価する傾向がみられた。
体重コントロールの実践者の実践状況は、食事に関する事項については女性、運動に関する事項については男性の方がやや多い傾向が見られた。

自分の適正体重を知っている者の状況は、男女とも約８割であった。

BMI 区分と体重の自己評価の状況は、女性において BMI１８．５～２４．９の適正区分において、太っていると評価している者、BMI１８．５未満のやせの区分において、ちょうどよいもしくは太っていると評価しているものが約４割程度を占め、女性のやせ願望が見られた。

また、自分の体重コントロールを実践している者は、BMI 区分が高くなるに従い多くなっており、女性にその傾向が強く見られた。

体重コントロールの実践者の実践状況は、食事に関する事項については女性、運動に関する事項については男性の方がやや多い傾向が見られた。

また、体重コントロール実践の有無別歩数量の状況については、実践の有無による歩数の違いは、ほとんど見られなかった。

図43　適正体重を知っていると回答した者の割合（15歳以上）

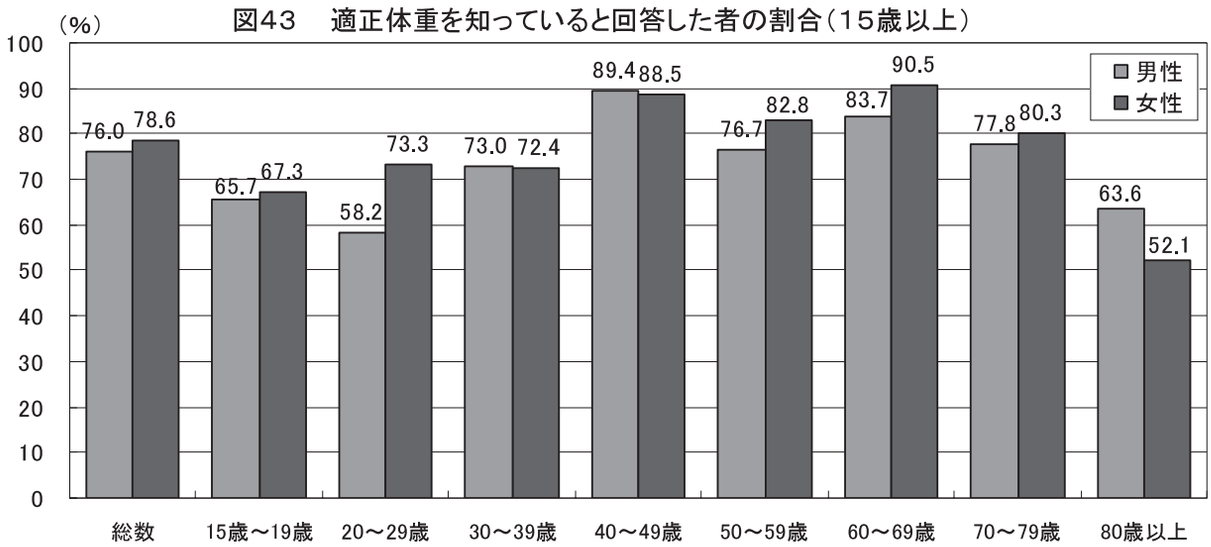


図44　BMI 区分別体重の自己評価の状況（20歳以上）

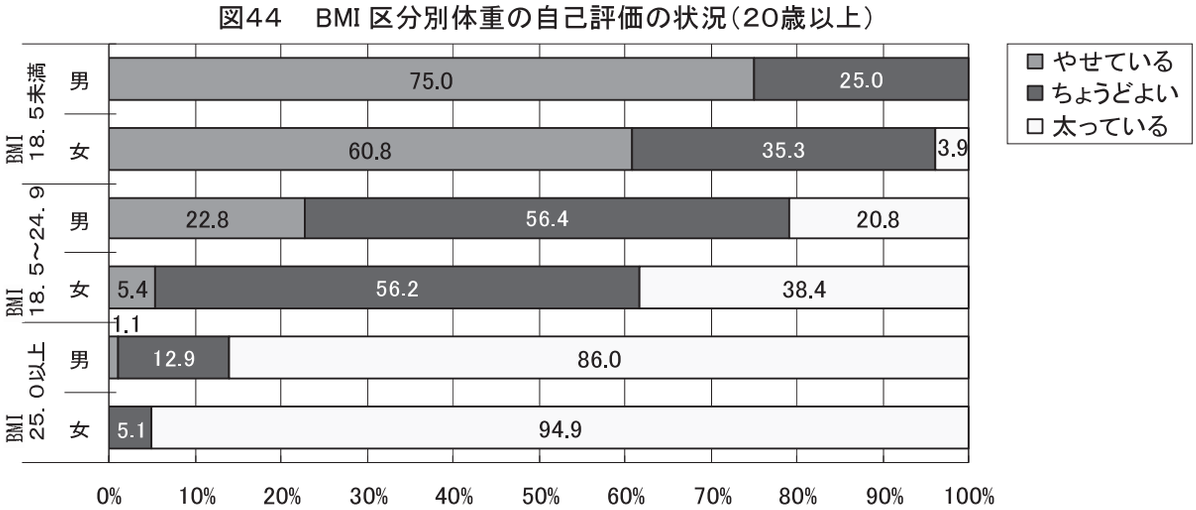


図45　BMI 区分別体重コントロール実践ありの割合（20歳以上）

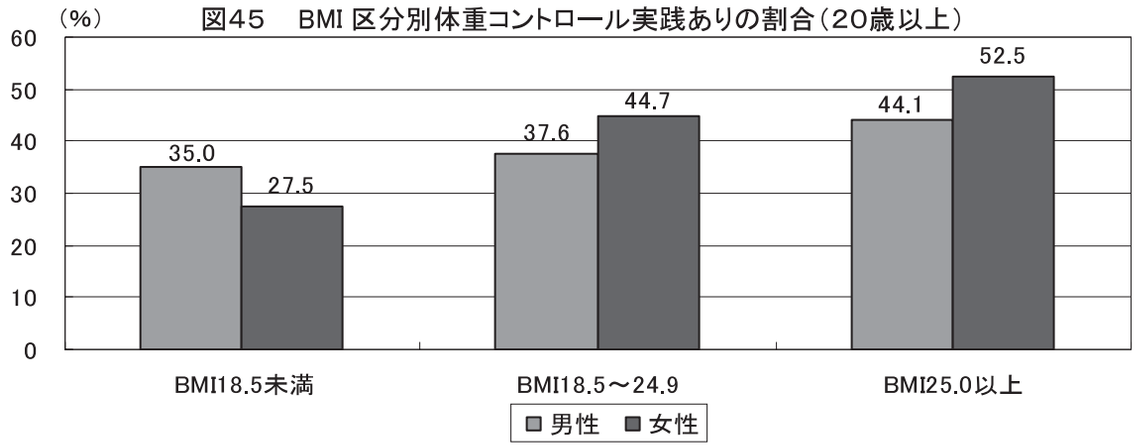


図46　体重コントロール実践者の実践状況（15歳以上）

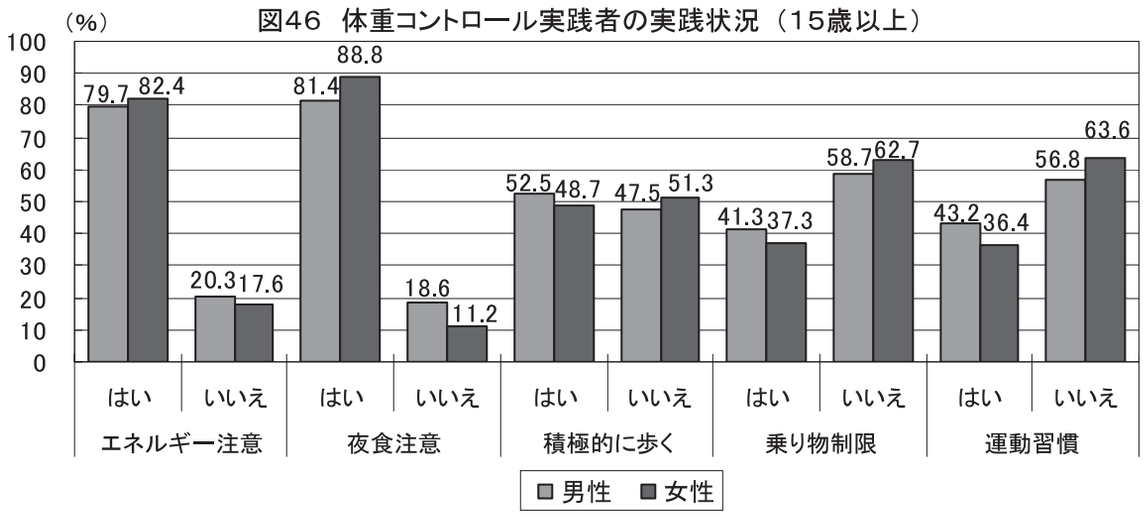
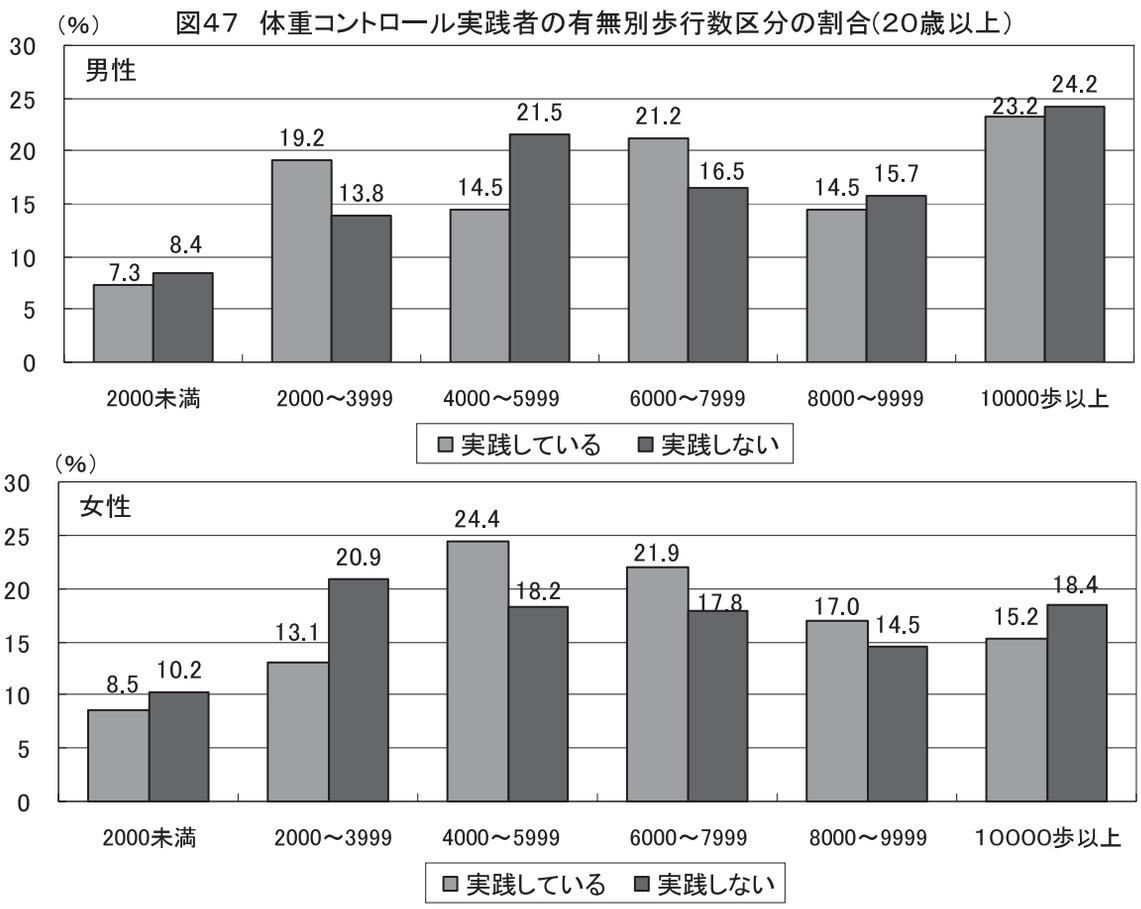


図47　体重コントロール実践者の有無別歩行数区分の割合(20歳以上)



(2)生活で心がけている状況

生活で心がけていることは、男女とも食事に関することが5割以上、運動に関することは、4割以下であった。
日頃からの心がけが、実際に良い状況と結果につながっていた。

生活で心がけていることのうち、食事に関することを心がけている者は、多かったが、運動に関することを心がけている者は、少ない傾向であった。

また、２０歳以上の女性の年次推移では、前回調査と比較するとあまり変化が見られなかった。

心がけていることと実際の状況は、食事に関すること、運動に関すること、両事項において心がけている者の方が平均値において好ましい傾向がみられた。

図48　生活で心がけていることがある者の割合（20歳以上）

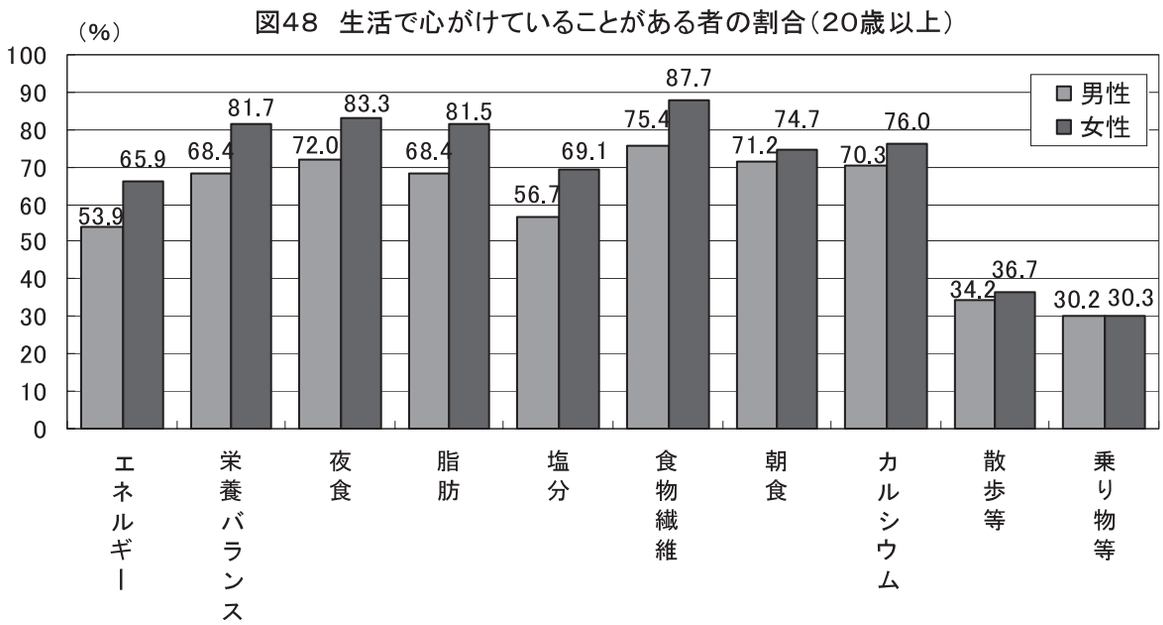


図49　心がけていることがある者の年次推移（20歳以上女性）

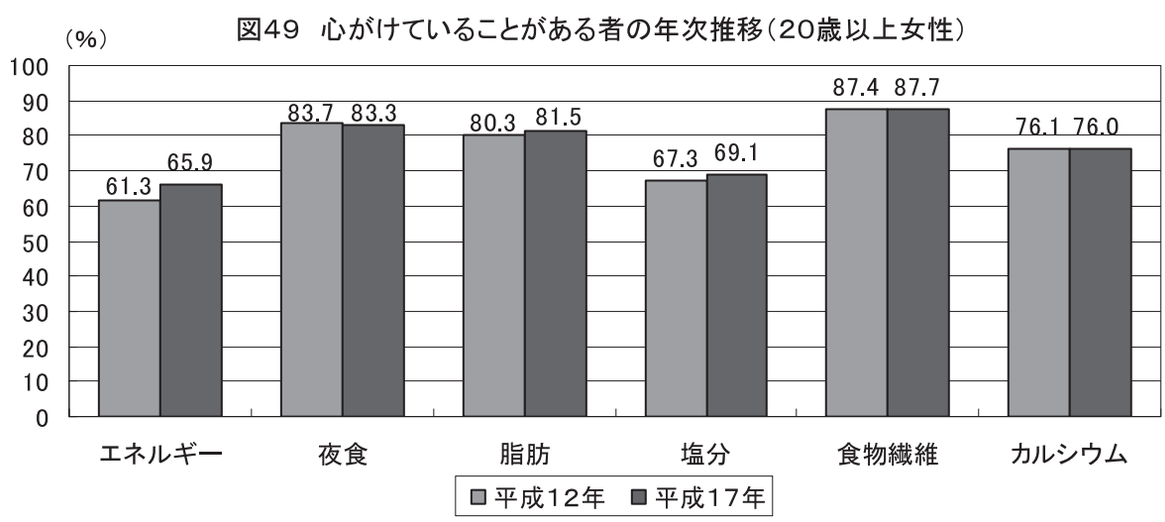
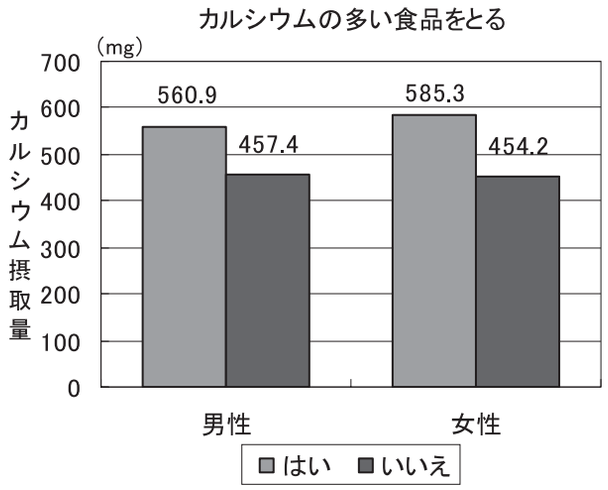
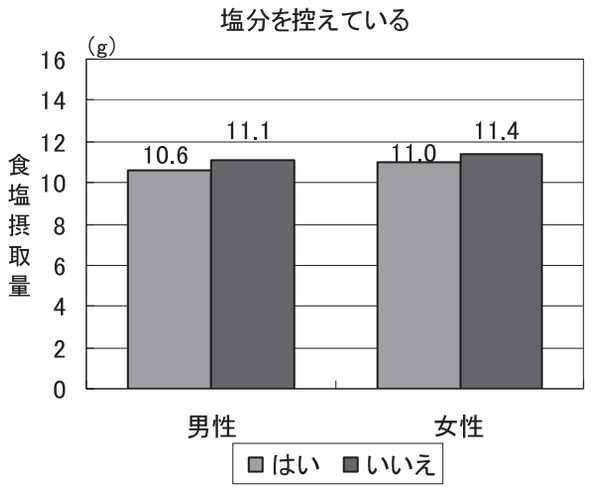
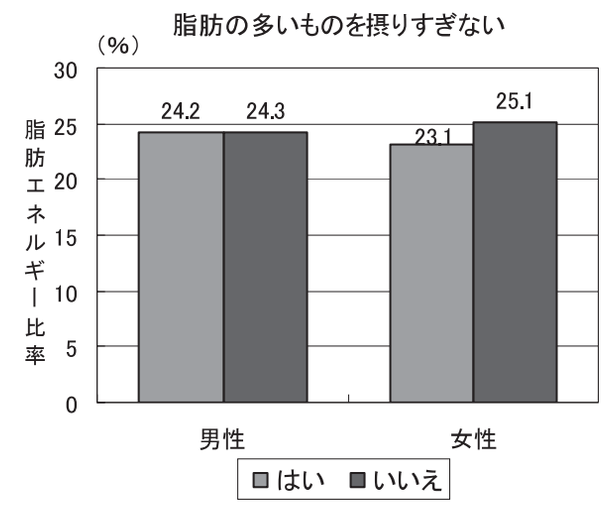
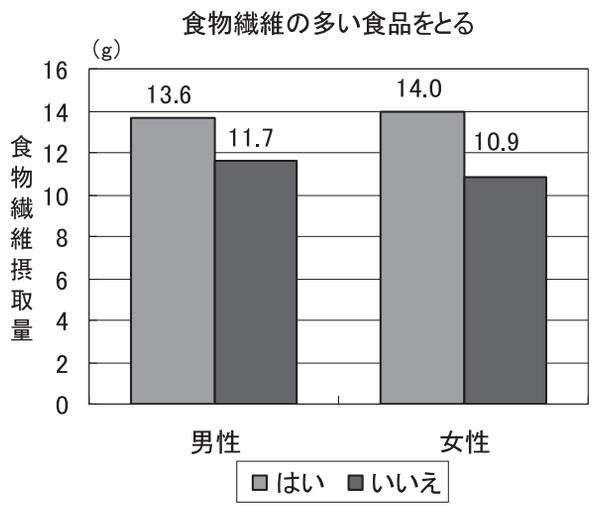


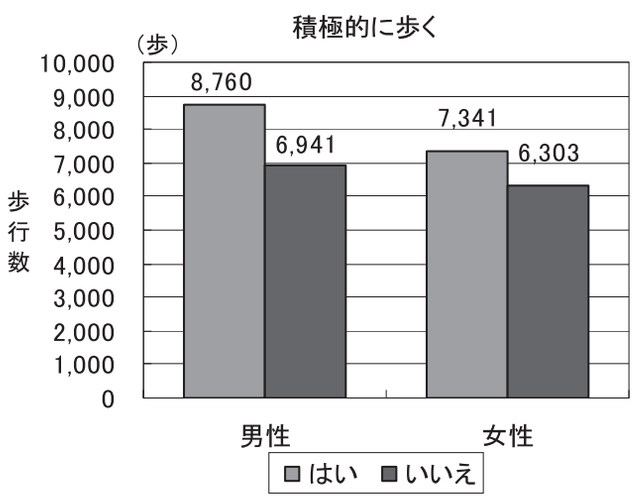
図50　心がけていることの有無と関連項目の平均値（20歳以上）

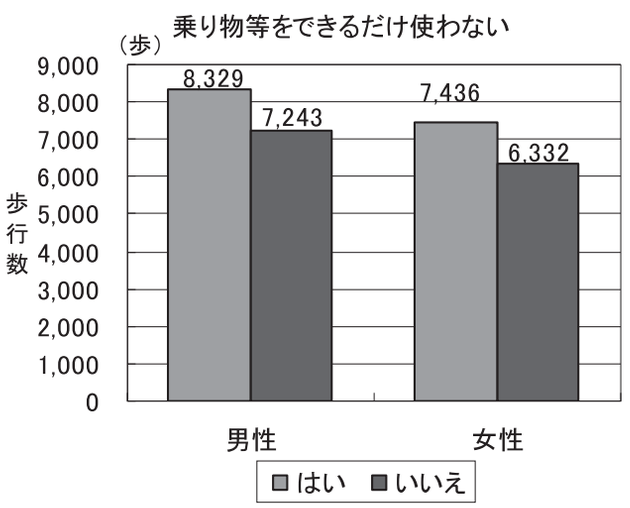












第１部
食物摂取状況調査の結果

割合の％値は、データを一律に四捨五入しているため、
合計が 100%にならない場合があります。

表１－１　栄養素等摂取量（全体・年齢階級別）

１人１日当たり

栄養素等別			総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数		人	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
エネルギー		kcal	1,893	1,392	1,981	2,019	1,831	1,959	1,893	2,037	1,972	1,828	1,610	1,908
たんぱく質		g	69.0	44.6	69.7	74.7	65.8	69.0	68.3	75.8	73.7	67.7	59.1	70.2
脂質		g	52.4	40.9	61.7	67.2	56.6	60.3	55.9	56.3	49.1	42.9	38.5	51.3
飽和脂肪酸		g	14.20	13.08	20.43	19.85	14.93	16.23	14.88	14.50	12.26	11.17	10.24	13.37
一価不飽和脂肪酸		g	17.77	13.76	20.39	23.52	19.70	20.96	19.84	19.08	16.39	13.89	12.60	17.40
多価不飽和脂肪酸		g	11.50	7.80	10.92	12.59	12.49	12.70	11.48	12.84	12.04	10.17	9.43	11.70
コレステロール		mg	333	228	329	409	345	366	341	369	334	304	250	335
炭水化物		g	268.6	207.4	280.2	270.0	250.4	263.4	254.7	284.8	281.4	278.4	248.5	271.3
カルシウム	食品由来	mg	551	461	737	569	447	494	458	587	593	555	521	540
	その他由来	mg	4	10	12	0	2	3	0	7	5	3	0	4
鉄	食品由来	mg	7.4	4.6	6.7	7.2	6.4	7.2	7.1	7.9	8.3	7.7	7.0	7.6
	その他由来	mg	0.0	0.2	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
カリウム		mg	2,315	1,619	2,289	2,199	1,870	2,133	2,118	2,553	2,571	2,501	2,232	2,367
ナトリウム		mg	4,168	2,322	3,735	4,255	3,970	4,032	4,184	4,514	4,592	4,257	4,137	4,312
食塩相当量（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）		g	10.6	5.9	9.5	10.8	10.1	10.2	10.6	11.5	11.7	10.8	10.5	11.0
ビタミンA		μgRE	817	769	912	753	668	831	702	853	877	891	683	816
ビタミンB1	食品由来	mg	0.81	0.44	0.10	0.98	0.14	0.69	0.67	0.92	1.47	0.47	0.77	0.81
	その他由来	mg	0.60	0.13	0.02	0.00	0.62	0.28	0.15	0.63	0.72	1.14	1.32	0.71
ビタミンB2	食品由来	mg	1.14	0.88	1.39	1.29	0.75	1.06	0.98	1.36	1.18	1.25	0.94	1.13
	その他由来	mg	0.29	0.11	0.04	0.06	0.33	0.19	0.13	0.44	0.56	0.24	0.29	0.34
ビタミンC	食品由来	mg	77	58	65	71	46	65	58	88	95	96	64	80
	その他由来	mg	13	1	3	23	7	5	6	22	21	11	19	15
葉酸		μg	263	164	233	235	203	246	235	283	321	295	246	273
食物繊維		g	13.0	8.9	12.7	11.9	10.1	12.0	11.3	14.0	15.0	14.4	12.8	13.3
脂肪エネルギー比率		%	24.9	26.6	27.9	29.4	28.0	27.5	26.0	24.6	22.2	20.7	21.1	23.9
たんぱく質エネルギー比率		%	14.6	12.8	14.2	14.7	14.4	14.3	14.4	15.1	15.0	14.9	14.8	14.8
リン		mg	1,004	711	1,088	1,070	902	968	944	1,090	1,077	1,009	893	1,010
マグネシウム		mg	248	155	232	233	208	227	232	280	279	269	234	256
銅		mg	1.17	0.75	1.12	1.17	1.00	1.06	1.06	1.29	1.31	1.25	1.10	1.20
亜鉛		mg	8.2	5.6	8.9	9.6	7.6	8.2	8.1	8.9	8.3	7.8	7.0	8.1
レチノール		μg	237	209	330	211	197	271	197	232	229	287	141	232
カロテン		μg	3,472	3,330	3,465	3,249	2,822	3,339	3,016	3,728	3,884	3,612	3,253	3,497
ビタミンD		μg	7.6	3.0	5.5	6.3	7.2	5.9	7.6	8.5	9.8	8.3	7.1	8.1
ビタミンE	食品由来	mg	7.9	5.5	7.1	7.7	7.7	7.4	8.5	9.1	8.7	11.7	6.5	8.1
	その他由来	mg	2.4	0.1	0.1	0.7	0.2	1.1	0.1	2.4	5.2	1.5	0.7	2.8
ビタミンK		μg	194	111	158	222	173	184	188	211	231	193	182	200
ナイアシン		mg	14.8	7.3	11.3	13.4	13.9	15.0	15.3	17.0	17.4	14.8	12.4	15.0
ビタミンB6	食品由来	mg	1.12	0.66	1.10	1.02	0.77	0.99	0.88	1.33	1.27	1.00	1.01	0.62
	その他由来	mg	0.53	0.09	0.07	0.06	0.30	0.32	0.16	0.87	1.05	0.61	1.07	1.78
ビタミンB12		μg	6.8	3.8	5.5	6.2	6.1	5.7	6.5	7.4	8.4	7.8	5.5	7.1
パントテン酸		mg	5.40	4.20	6.21	5.81	4.88	5.29	5.04	5.80	5.63	5.42	4.58	5.38

※ 食品由来：通常の食品からの栄養素摂取量　　その他由来：補助・強化食品からの栄養素等摂取量

表１－２　栄養素等摂取量（男性・年齢階級別）

１人１日当たり

栄養素等別			総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数		人	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29	509
エネルギー		kcal	2,108	1,491	1,995	2,276	2,113	2,280	2,153	2,285	2,198	1,961	1,769	2,145
たんぱく質		g	75.6	46.0	68.1	82.8	73.3	80.3	77.1	83.3	80.5	73.6	61.6	77.9
脂質		g	56.7	41.3	61.6	76.0	63.2	68.5	62.0	60.5	51.9	44.4	38.7	55.8
飽和脂肪酸		g	15.27	13.18	21.16	23.57	16.49	17.89	16.09	14.88	12.59	11.54	10.89	14.20
一価不飽和脂肪酸		g	19.38	14.01	20.38	27.06	22.11	24.11	22.44	20.86	17.42	14.22	12.43	19.08
多価不飽和脂肪酸		g	12.45	7.84	10.44	13.10	14.05	14.68	13.38	14.09	12.99	10.72	8.76	12.90
コレステロール		mg	367	264	303	471	386	435	378	410	362	334	250	374
炭水化物		g	294.7	229.5	285.7	303.6	291.1	295.6	284.7	316.0	305.4	290.6	280.0	298.9
カルシウム	食品由来	mg	570	451	761	669	481	507	451	574	609	569	545	548
	その他由来	mg	3	25	13	0	0	2	0	0	0	1	0	0
鉄	食品由来	mg	7.7	4.8	6.4	7.4	6.8	7.9	7.7	8.0	8.6	8.1	7.1	7.9
	その他由来	mg	0.0	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
カリウム		mg	2,433	2,534	1,865	2,481	2,004	2,307	2,333	2,609	2,641	2,617	2,469	2,489
ナトリウム		mg	4,446	2,412	3,743	4,849	4,274	4,559	4,711	4,825	4,692	4,513	4,308	4,616
食塩相当量（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）		g	11.3	6.1	9.5	12.3	10.9	11.6	12.0	12.3	11.9	11.5	10.9	11.7
ビタミンA		μgRE	863	1,010	970	800	672	814	717	830	952	970	738	847
ビタミンB1	食品由来	mg	0.89	0.56	0.92	1.19	0.32	1.02	0.73	0.90	1.67	0.24	1.30	0.89
	その他由来	mg	0.55	0.03	0.03	0.00	0.54	0.19	0.14	1.22	0.35	1.14	0.30	0.68
ビタミンB2	食品由来	mg	1.21	0.89	1.34	1.56	0.67	1.35	1.00	1.27	1.37	1.16	1.19	1.19
	その他由来	mg	0.37	0.04	0.06	0.00	0.52	0.15	0.10	0.82	0.43	0.39	0.23	0.44
ビタミンC	食品由来	mg	74	57	63	68	40	72	57	72	90	94	86	76
	その他由来	mg	10	0	4	0	9	8	0	21	15	9	0	12
葉酸		μg	273	177	229	248	214	262	250	278	331	325	260	286
食物繊維		g	11.3	9.5	12.8	11.8	10.2	13.0	11.9	14.0	14.9	14.6	13.3	13.5
脂肪エネルギー比率		%	23.9	25.1	27.6	29.0	27.2	27.1	25.6	23.5	20.8	19.9	19.6	23.0
たんぱく質エネルギー比率		%	14.4	12.2	13.8	14.4	13.9	14.4	14.4	14.7	14.5	15.2	14.0	14.6
リン		mg	1,086	720	1,090	1,201	999	1,086	1,049	1,164	1,154	1,089	956	1,099
マグネシウム		mg	264	157	228	254	227	254	263	292	294	283	252	275
銅		mg	1.26	0.80	1.10	1.27	1.14	1.18	1.21	1.40	1.40	1.34	1.15	1.30
亜鉛		mg	8.9	5.9	8.9	10.7	8.7	9.3	9.1	9.9	8.8	8.3	7.5	9.0
レチノール		μg	273	287	355	275	254	245	235	191	281	403	116	262
カロテン		μg	3,531	4,257	3,662	3,139	2,500	3,404	2,874	3,834	4,021	3,383	3,733	3,500
ビタミンD		μg	8.1	3.2	5.0	5.9	6.8	6.9	8.8	9.2	11.7	9.0	5.7	8.9
ビタミンE	食品由来	mg	8.2	6.0	7.1	9.4	8.6	7.4	8.7	9.2	7.8	9.0	6.4	8.4
	その他由来	mg	0.8	0.1	0.2	0.0	0.0	1.8	0.1	0.9	1.4	1.3	0.0	1.0
ビタミンK		μg	197	102	158	181	186	206	210	209	240	196	162	208
ナイアシン		mg	16.9	7.5	10.7	15.0	16.0	18.1	17.5	19.6	20.3	17.3	14.4	18.3
ビタミンB6	食品由来	mg	1.11	0.73	1.02	1.12	0.79	1.35	1.00	1.41	1.45	0.59	1.34	1.14
	その他由来	mg	0.69	0.00	0.11	0.00	0.32	0.37	0.11	1.78	0.56	1.13	0.25	0.85
ビタミンB12		μg	7.4	4.3	4.9	6.6	6.7	6.3	7.2	8.2	8.9	9.2	6.4	8.0
パントテン酸		mg	5.82	4.48	6.24	6.37	5.47	5.93	5.49	6.16	5.91	5.86	4.74	5.81

※ 食品由来：通常の食品からの栄養素摂取量　　その他由来：補助・強化食品からの栄養素等摂取量

表１－３　栄養素等摂取量（女性・年齢階級別）

１人１日当たり

栄養素等別			総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数		人	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
エネルギー		kcal	1,723	1,325	1,962	1,835	1,566	1,714	1,703	1,836	1,788	1,723	1,541	1,727
たんぱく質		g	63.8	43.7	71.9	68.9	58.8	60.4	61.8	69.7	68.2	63.1	58.1	64.4
脂質		g	49.0	40.7	61.9	60.9	50.4	54.0	51.5	52.8	46.8	41.7	38.4	48.0
飽和脂肪酸		g	13.37	13.01	19.39	17.18	13.47	14.97	14.00	14.19	12.00	10.89	9.96	12.76
一価不飽和脂肪酸		g	16.49	13.59	20.41	20.98	17.43	18.56	17.93	17.64	15.54	14.22	12.43	16.12
多価不飽和脂肪酸		g	10.75	7.78	11.59	12.23	11.01	11.20	10.10	11.83	11.25	9.75	9.73	10.78
コレステロール		mg	306	206	366	364	306	312	314	335	312	280	250	305
炭水化物		g	248.0	192.4	272.3	246.0	212.1	238.8	232.7	259.5	261.7	268.9	234.8	250.2
カルシウム	食品由来	mg	536	467	702	496	415	484	463	598	580	543	510	533
	その他由来	mg	6	1	10	0	3	4	0	12	9	5	0	6
鉄	食品由来	mg	7.1	4.4	6.9	7.1	6.1	6.7	6.6	7.8	8.1	7.3	6.9	7.3
	その他由来	mg	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
カリウム		mg	2,221	1,581	2,283	1,996	1,744	2,000	1,961	2,508	2,514	2,410	2,130	2,274
ナトリウム		mg	3,948	2,261	3,724	3,828	3,686	3,629	3,800	4,260	4,510	4,055	4,064	4,079
食塩相当量（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）		g	10.0	5.7	9.5	9.7	9.4	9.2	9.7	10.8	11.5	10.3	10.3	10.4
ビタミンA		μgRE	780	606	831	719	665	844	691	873	815	828	659	792
ビタミンB1	食品由来	mg	0.74	0.36	1.11	0.83	0.63	0.44	0.63	0.95	1.31	0.64	0.44	0.74
	その他由来	mg	0.63	0.19	0.02	0.01	0.03	0.35	0.16	0.16	1.04	1.14	1.87	0.74
ビタミンB2	食品由来	mg	1.09	0.70	1.45	1.10	0.83	0.85	0.96	1.32	1.03	1.31	0.89	1.09
	その他由来	mg	0.23	0.15	0.02	0.11	0.14	0.23	0.15	0.14	0.67	0.13	0.26	0.26
ビタミンC	食品由来	mg	80	59	69	73	52	59	60	101	100	98	55	82
	その他由来	mg	17	2	1	39	6	3	10	23	27	12	27	17
葉酸		μg	254	155	238	226	192	233	223	287	313	272	240	263
食物繊維		g	12.8	8.5	12.7	12.0	10.0	11.2	10.9	14.1	15.0	14.3	12.6	13.2
脂肪エネルギー比率		%	25.2	27.5	28.3	29.6	28.7	27.9	26.3	25.6	23.4	21.3	21.8	24.6
たんぱく質エネルギー比率		%	14.8	13.2	14.8	14.9	14.2	14.3	15.4	15.2	15.3	14.7	15.2	14.9
リン		mg	939	704	1,087	975	810	878	867	1,030	1,015	947	865	942
マグネシウム		mg	236	154	237	218	189	206	209	270	267	258	226	242
銅		mg	1.09	0.71	1.15	1.11	0.87	0.98	0.96	1.19	1.24	1.18	1.08	1.11
亜鉛		mg	7.6	5.4	9.0	8.8	6.6	7.3	7.3	8.2	7.8	7.5	6.8	7.5
レチノール		μg	208	156	294	165	143	290	169	266	187	196	152	209
カロテン		μg	3,426	2,706	3,186	3,327	3,124	3,290	3,120	3,642	3,772	3,793	3,046	3,495
ビタミンD		μg	7.1	2.9	6.3	6.5	7.6	5.2	6.8	7.8	8.3	13.9	7.7	7.5
ビタミンE	食品由来	mg	7.6	5.3	7.2	6.6	6.8	7.4	8.3	8.9	9.5	1.7	6.6	7.9
	その他由来	mg	3.6	0.0	0.0	1.3	0.3	0.5	0.2	3.5	8.3	8.4	1.0	4.3
ビタミンK		μg	192	117	158	251	160	168	173	213	225	190	190	195
ナイアシン		mg	13.1	7.2	12.2	12.3	12.0	12.7	13.7	14.8	14.9	12.9	11.6	13.6
ビタミンB6	食品由来	mg	1.13	0.62	1.20	0.96	0.75	0.72	0.80	1.27	1.12	1.33	1.96	1.17
	その他由来	mg	0.39	0.17	0.00	0.11	0.26	0.30	0.20	0.13	1.45	0.20	0.33	0.44
ビタミンB12		μg	6.2	3.5	6.5	5.8	5.6	5.3	6.0	6.7	8.0	6.7	5.1	6.4
パントテン酸		mg	5.07	4.02	6.16	5.40	4.33	4.80	4.71	5.52	5.40	5.07	4.51	5.05

※ 食品由来：通常の食品からの栄養素摂取量　　その他由来：補助・強化食品からの栄養素等摂取量

表２－１　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量　（全体・年齢階級別）朝食

1人1日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
エネルギー	kcal	414	303	412	442	274	386	382	448	463	448	414	419
たんぱく質	g	14.4	9.3	14.5	15.6	9.9	12.4	14.6	15.6	16.2	15.7	13.3	14.6
脂質	g	10.8	8.2	13.0	13.0	7.2	11.4	10.6	11.6	11.5	10.3	8.9	10.6
飽和脂肪酸	g	3.36	3.03	4.48	3.95	2.26	3.46	3.01	3.50	3.49	3.31	2.81	3.24
一価不飽和脂肪酸	g	3.39	2.65	4.30	4.28	2.20	3.60	3.51	3.61	3.62	3.01	2.69	3.30
多価不飽和脂肪酸	g	2.33	1.32	2.32	2.76	1.52	2.31	2.43	2.62	2.54	2.30	2.15	2.36
コレステロール	mg	81	51	106	107	57	63	83	82	88	90	62	79
炭水化物	g	64.1	47.3	57.9	64.7	41.8	58.0	54.5	69.7	73.4	72.5	69.6	65.6
カルシウム	mg	165	120	173	155	112	143	126	183	188	198	160	168
鉄	mg	1.7	0.8	1.3	1.7	1.1	1.4	1.5	1.9	2.0	2.1	1.8	1.8
カリウム	mg	532	325	401	491	312	430	446	605	673	631	569	558
ナトリウム	mg	901	492	778	942	574	671	831	940	1,057	1,093	1,120	933
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ× 2.54/1,000）	g	2.3	1.3	2.0	2.4	1.5	1.7	2.1	2.4	2.7	2.8	2.8	2.4
ビタミンA	μgRE	172	150	144	149	90	139	149	166	224	231	150	177
ビタミンB_1	mg	0.46	0.12	0.17	0.20	0.11	0.29	0.16	0.68	0.96	0.39	0.58	0.52
ビタミンB_2	mg	0.43	0.23	0.33	0.35	0.20	0.34	0.25	0.59	0.66	0.43	0.32	0.45
ビタミンC	mg	22	9	10	34	8	12	12	33	29	26	19	23
葉酸	μg	64	31	43	59	38	49	57	69	85	82	68	68
食物繊維	g	3.2	1.6	1.9	3.2	1.7	2.4	2.6	3.4	4.2	4.0	3.8	3.4
脂肪エネルギー比率	%	21.7	22.6	27.1	24.5	17.2	23.9	22.6	22.0	20.6	20.2	18.4	21.0
たんぱく質エネルギー比率	%	13.1	12.1	13.8	13.7	11.3	12.2	13.7	13.2	13.4	13.8	12.6	13.1
リン	mg	238	162	240	259	161	195	223	257	271	269	229	241
マグネシウム	mg	58	32	41	56	35	47	50	67	70	69	62	61
銅	mg	0.27	0.15	0.20	0.29	0.16	0.20	0.24	0.31	0.32	0.33	0.29	0.28
亜鉛	mg	1.7	1.2	1.7	1.9	1.2	1.4	1.6	1.9	2.0	2.0	1.8	1.8
レチノール	μg	68	51	74	58	35	65	71	64	57	112	50	69
カロテン	μg	615	578	380	541	328	434	464	608	1,001	712	599	641
ビタミンD	μg	1.2	0.5	1.2	1.1	0.7	0.7	2.0	1.3	1.5	1.1	1.3	1.3
ビタミンE	mg	2.8	1.1	1.5	2.1	1.1	1.8	2.5	3.5	4.7	3.7	1.9	3.1
ビタミンK	μg	53	22	26	71	42	32	52	60	70	61	49	56
ナイアシン	mg	2.5	1.2	1.8	2.3	1.4	2.4	2.8	3.0	3.1	2.7	2.4	2.7
ビタミンB_6	mg	0.48	0.15	0.16	0.19	0.13	0.30	0.19	0.84	0.88	0.39	0.64	0.55
ビタミンB_{12}	μg	1.1	0.5	0.8	1.0	0.6	0.7	1.2	1.0	1.4	1.6	0.9	1.1
パントテン酸	mg	1.35	0.97	1.38	1.50	0.91	1.13	1.19	1.43	1.56	1.52	1.31	1.36

表２－２　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（全体・年齢階級別）昼食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
エネルギー	kcal	577	449	687	593	621	606	584	603	580	534	477	575
たんぱく質	g	21.0	15.6	26.2	21.4	22.1	21.2	20.7	22.2	21.7	19.5	17.6	20.9
脂質	g	15.8	13.2	21.1	19.7	20.0	17.8	16.9	16.0	14.5	12.1	11.2	15.2
飽和脂肪酸	g	3.94	3.98	7.51	5.55	4.80	4.34	4.06	3.66	3.17	2.83	2.54	3.53
一価不飽和脂肪酸	g	5.51	4.24	6.54	7.40	7.28	6.44	6.16	5.61	5.09	4.12	3.79	5.37
多価不飽和脂肪酸	g	3.79	3.01	4.14	3.99	4.74	4.24	3.87	4.09	3.84	3.01	2.99	3.79
コレステロール	mg	106	71	109	129	126	137	114	120	99	85	69	107
炭水化物	g	84.5	65.8	96.6	79.3	84.6	86.2	82.6	88.8	87.1	83.9	74.0	85.0
カルシウム	mg	144	187	347	133	108	121	116	123	133	128	134	124
鉄	mg	2.2	1.8	2.3	2.0	2.0	2.2	2.1	2.2	2.3	2.2	2.2	2.2
カリウム	mg	615	577	948	534	515	541	511	605	627	651	625	594
ナトリウム	mg	1,353	687	1,181	1,447	1,362	1,322	1,364	1,491	1,440	1,350	1,390	1,402
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	3.4	1.7	3.0	3.7	3.5	3.4	3.5	3.8	3.7	3.4	3.5	3.6
ビタミンA	μgRE	245	257	436	228	183	187	185	236	247	285	207	229
ビタミンB_1	mg	0.33	0.22	0.41	0.33	0.27	0.28	0.26	0.25	0.57	0.35	0.19	0.33
ビタミンB_2	mg	0.35	0.31	0.59	0.38	0.32	0.39	0.33	0.31	0.36	0.33	0.24	0.33
ビタミンC	mg	20	19	26	15	13	19	17	18	24	24	24	20
葉酸	μg	71	56	96	64	52	62	64	70	79	79	67	70
食物繊維	g	3.7	3.3	5.4	2.9	3.0	3.1	3.1	3.8	4.1	4.1	3.7	3.7
脂肪エネルギー比率	%	22.7	25.8	27.4	26.9	26.4	25.0	23.9	21.9	21.0	19.0	18.5	21.8
たんぱく質エネルギー比率	%	14.2	13.3	15.2	13.1	13.7	13.8	13.6	14.3	14.6	14.7	14.7	14.3
リン	mg	293	258	444	293	285	282	274	297	294	271	255	283
マグネシウム	mg	69	58	96	58	59	60	59	71	73	74	70	68
銅	mg	0.35	0.27	0.41	0.32	0.32	0.34	0.32	0.37	0.38	0.35	0.33	0.35
亜鉛	mg	2.5	2.0	3.2	2.6	2.4	2.5	2.3	2.6	2.5	2.3	2.1	2.4
レチノール	μg	75	61	169	75	44	58	53	68	74	98	35	67
カロテン	μg	1,026	1,170	1,609	911	839	773	791	1,013	1,046	1,131	1,030	976
ビタミンD	μg	2.4	1.5	1.3	2.2	2.5	2.3	2.5	2.2	3.2	2.4	2.2	2.5
ビタミンE	mg	2.6	2.0	2.7	2.5	2.6	2.8	2.4	2.6	3.8	2.1	1.8	2.7
ビタミンK	μg	53	47	63	46	45	52	50	51	62	53	53	53
ナイアシン	mg	4.0	2.5	3.6	3.9	4.7	3.9	4.3	4.2	4.6	3.9	3.5	4.2
ビタミンB_6	mg	0.35	0.24	0.39	0.25	0.29	0.37	0.27	0.30	0.52	0.37	0.28	0.36
ビタミンB_{12}	μg	1.9	1.7	2.0	1.8	1.8	1.6	1.6	1.6	2.4	2.1	1.9	1.9
パントテン酸	mg	1.58	1.46	2.48	1.51	1.54	1.58	1.44	1.57	1.58	1.50	1.25	1.52

表２－３　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（全体・年齢階級別）夕食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
エネルギー	kcal	733	461	682	784	772	840	747	806	785	672	559	750
たんぱく質	g	30.2	16.3	25.0	33.0	31.0	33.3	29.4	34.1	33.1	28.8	24.9	31.3
脂質	g	21.9	14.9	22.5	28.0	24.7	27.7	23.9	24.8	20.4	17.3	14.6	21.9
飽和脂肪酸	g	5.13	4.04	6.21	7.00	5.87	6.83	6.00	5.38	4.39	3.76	3.19	4.98
一価不飽和脂肪酸	g	7.73	5.40	8.13	10.03	8.75	9.90	8.70	8.79	6.91	5.91	5.02	7.69
多価不飽和脂肪酸	g	4.98	3.01	3.94	5.41	5.63	5.89	4.57	5.83	5.33	4.46	3.88	5.16
コレステロール	mg	131	89	98	147	148	150	129	152	136	118	106	136
炭水化物	g	91.9	62.9	90.9	95.0	98.4	99.3	89.4	97.0	96.3	90.8	77.7	93.6
カルシウム	mg	175	99	151	174	170	175	159	185	224	166	164	182
鉄	mg	3.1	1.7	2.6	3.1	3.0	3.4	3.1	3.3	3.5	2.9	2.5	3.2
カリウム	mg	931	500	719	939	854	973	920	1,048	1,049	971	811	975
ナトリウム	mg	1,810	1,038	1,646	1,653	1,937	1,980	1,852	1,973	2,022	1,720	1,542	1,882
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ× 2.54/1,000）	g	4.6	2.6	4.2	4.2	4.9	5.0	4.7	5.0	5.1	4.4	3.9	4.8
ビタミンA	μgRE	360	298	296	336	382	469	336	393	364	344	288	371
ビタミンB1	mg	0.39	0.18	0.28	0.38	0.28	0.37	0.34	0.45	0.45	0.36	0.58	0.41
ビタミンB2	mg	0.41	0.23	0.30	0.40	0.38	0.41	0.38	0.57	0.45	0.36	0.31	0.43
ビタミンC	mg	30	19	20	25	24	33	25	33	39	31	31	32
葉酸	μg	106	62	75	92	99	123	95	119	131	108	88	113
食物繊維	g	5.3	3.3	4.5	5.2	5.0	6.1	5.0	5.9	5.8	5.3	4.4	5.5
脂肪エネルギー比率	%	26.0	28.5	28.7	30.8	28.4	29.4	26.8	27.0	23.0	22.1	22.5	25.3
たんぱく質エネルギー比率	%	16.6	14.1	14.8	16.6	16.3	16.3	15.7	17.5	17.0	17.1	17.8	16.9
リン	mg	396	219	321	413	394	432	375	441	451	390	337	412
マグネシウム	mg	102	49	76	102	97	105	101	116	118	104	85	107
銅	mg	0.48	0.26	0.43	0.51	0.47	0.49	0.45	0.53	0.54	0.49	0.42	0.50
亜鉛	mg	3.5	2.1	3.4	4.5	3.7	4.0	3.7	3.9	3.4	3.1	2.7	3.5
レチノール	μg	79	78	63	43	111	135	60	80	90	67	39	83
カロテン	μg	1,720	1,321	1,398	1,769	1,640	2,024	1,685	1,911	1,674	1,739	1,542	1,769
ビタミンD	μg	4.4	1.2	3.0	3.3	4.4	3.2	3.9	5.0	5.4	5.4	3.9	4.7
ビタミンE	mg	3.9	2.2	2.5	3.5	3.5	3.7	3.1	4.0	5.0	5.1	3.1	4.2
ビタミンK	μg	86	41	67	102	85	98	84	98	98	78	79	90
ナイアシン	mg	6.8	3.1	4.8	6.6	6.8	7.7	6.7	8.1	7.8	6.5	5.1	7.2
ビタミンB6	mg	0.60	0.29	0.40	0.53	0.51	0.61	0.51	0.81	0.64	0.51	0.81	0.64
ビタミンB12	μg	3.7	1.5	2.6	3.1	3.7	3.4	3.7	4.6	4.5	4.0	2.5	4.0
パントテン酸	mg	2.02	1.31	1.76	2.21	2.09	2.27	2.01	2.26	2.11	1.91	1.58	2.07

表２－４　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（男性・年齢階級別）朝食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29	509
エネルギー	kcal	440	304	414	458	289	404	435	479	485	489	452	450
たんぱく質	g	15.0	8.9	13.9	15.4	9.8	12.7	17.1	16.4	16.6	17.3	13.0	15.5
脂質	g	11.0	7.0	12.0	13.5	8.0	12.4	12.0	11.6	11.0	10.9	8.9	11.0
飽和脂肪酸	g	3.40	2.82	4.12	4.36	2.58	3.50	3.22	3.42	3.32	3.42	2.95	3.28
一価不飽和脂肪酸	g	3.52	2.21	3.90	4.58	2.49	4.22	4.17	3.61	3.44	3.25	2.64	3.48
多価不飽和脂肪酸	g	2.41	1.09	2.27	2.65	1.55	2.55	2.97	2.72	2.43	2.53	2.04	2.49
コレステロール	mg	87	46	90	110	52	85	101	84	91	109	58	88
炭水化物	g	68.8	50.1	61.2	67.7	43.8	59.5	59.9	76.0	79.2	78.9	79.4	70.8
カルシウム	mg	156	108	178	157	109	102	114	167	181	196	153	156
鉄	mg	1.7	0.9	1.3	1.6	1.0	1.4	1.7	1.9	2.0	2.4	1.6	1.8
カリウム	mg	530	303	407	491	307	372	456	606	675	670	579	560
ナトリウム	mg	938	503	761	918	567	754	976	998	1,072	1,177	1,112	984
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ× 2.54/1,000）	g	2.4	1.3	1.9	2.3	1.4	1.9	2.5	2.5	2.7	3.0	2.8	2.5
ビタミンA	μgRE	182	185	141	130	68	124	176	190	230	271	133	190
ビタミンB_1	mg	0.54	0.11	0.16	0.21	0.10	0.40	0.17	1.09	0.98	0.42	0.41	0.63
ビタミンB_2	mg	0.47	0.20	0.32	0.33	0.20	0.37	0.27	0.73	0.55	0.56	0.45	0.51
ビタミンC	mg	20	7	8	14	7	11	13	31	28	26	21	22
葉酸	μg	65	29	41	55	36	48	66	67	85	94	65	71
食物繊維	g	3.2	1.6	1.9	3.1	1.8	2.4	2.7	3.4	4.1	4.3	3.6	3.4
脂肪エネルギー比率	%	20.7	20.1	25.4	23.5	16.9	23.0	22.5	20.7	18.9	19.4	16.8	20.0
たんぱく質エネルギー比率	%	12.6	11.5	13.3	12.9	9.7	11.4	13.6	12.7	13.0	13.9	11.5	12.6
リン	mg	242	148	234	255	163	184	245	264	274	288	226	248
マグネシウム	mg	58	28	42	52	35	43	53	67	71	73	62	61
銅	mg	0.28	0.16	0.21	0.29	0.16	0.21	0.28	0.32	0.33	0.37	0.29	0.30
亜鉛	mg	1.8	1.1	1.7	1.9	1.2	1.4	1.8	2.0	2.0	2.2	1.8	1.9
レチノール	μg	80	51	71	58	40	69	108	80	53	146	51	84
カロテン	μg	605	783	386	436	164	323	395	656	1057	749	493	631
ビタミンD	μg	1.3	0.4	1.3	1.2	0.5	0.8	2.4	1.6	1.7	1.2	0.8	1.4
ビタミンE	mg	2.1	1.0	1.5	2.1	1.0	1.8	2.1	2.6	2.4	3.0	1.4	2.3
ビタミンK	μg	51	12	22	61	41	32	59	56	66	70	33	56
ナイアシン	mg	2.8	1.2	1.8	2.5	1.4	2.3	3.4	3.2	3.2	3.6	3.0	3.0
ビタミンB_6	mg	0.55	0.12	0.17	0.19	0.12	0.39	0.21	1.46	0.46	0.53	0.45	0.64
ビタミンB_{12}	μg	1.2	0.4	0.9	1.1	0.5	0.7	1.6	1.2	1.2	2.2	0.7	1.3
パントテン酸	mg	1.38	0.94	1.36	1.49	0.95	1.07	1.28	1.45	1.55	1.68	1.31	1.40

表２－５　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（男性・年齢階級別）昼食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29	509
エネルギー	kcal	642	458	704	649	710	689	637	707	654	547	509	645
たんぱく質	g	23.2	15.5	26.6	24.2	23.6	23.6	22.7	25.8	24.3	20.2	17.8	23.2
脂質	g	17.2	13.2	21.9	21.2	23.0	19.9	17.7	18.3	16.0	11.7	10.0	16.6
飽和脂肪酸	g	4.27	3.88	7.85	6.28	5.48	4.79	4.08	3.93	3.35	2.83	2.09	3.75
一価不飽和脂肪酸	g	6.05	4.28	6.89	8.01	8.51	7.31	6.57	6.51	5.65	3.90	3.30	5.93
多価不飽和脂肪酸	g	4.17	3.14	4.21	3.88	5.42	4.74	4.25	4.89	4.39	2.92	2.73	4.25
コレステロール	mg	114	79	108	143	132	152	119	131	115	81	60	115
炭水化物	g	94.1	68.1	98.6	86.1	98.3	98.2	89.5	104.4	98.1	86.6	83.2	95.6
カルシウム	mg	152	188	362	178	109	125	90	122	129	134	169	124
鉄	mg	2.2	1.8	2.4	2.1	2.0	2.3	2.0	2.4	2.4	2.1	2.6	2.3
カリウム	mg	645	576	966	604	538	573	490	644	650	648	719	615
ナトリウム	mg	1,455	719	1,178	1,757	1,609	1,362	1,449	1,692	1,424	1,368	1,764	1,509
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ× 2.54/1,000）	g	3.7	1.8	3.0	4.5	4.1	3.5	3.7	4.3	3.6	3.5	4.5	3.8
ビタミンA	μgRE	259	278	441	260	151	174	201	211	280	314	270	237
ビタミンB_1	mg	0.31	0.22	0.42	0.41	0.30	0.32	0.25	0.29	0.40	0.21	0.19	0.29
ビタミンB_2	mg	0.38	0.32	0.61	0.47	0.36	0.48	0.28	0.33	0.43	0.31	0.20	0.35
ビタミンC	mg	19.9	19.4	26.6	15.7	12.4	24.1	14.1	16.8	21.6	23.0	24.0	19.5
葉酸	μg	73	60	97	74	51	60	65	70	80	84	70	71
食物繊維	g	3.8	3.5	5.5	3.1	3.0	3.2	2.9	4.0	4.1	4.0	4.2	3.7
脂肪エネルギー比率	%	22.4	24.9	28.1	25.9	26.2	24.9	23.2	21.6	20.4	18.1	16.2	21.3
たんぱく質エネルギー比率	%	14.2	12.7	15.2	13.1	12.2	14.0	14.1	14.3	14.5	15.1	13.7	14.2
リン	mg	320	257	456	345	302	304	292	333	322	282	273	307
マグネシウム	mg	73	58	98	66	61	64	59	77	76	75	84	72
銅	mg	0.38	0.28	0.42	0.35	0.34	0.36	0.34	0.43	0.42	0.36	0.35	0.38
亜鉛	mg	2.7	2.0	3.3	2.7	2.7	2.8	2.6	3.0	2.7	2.3	2.3	2.7
レチノール	μg	84	62	172	108	47	50	74	36	105	137	11	74
カロテン	μg	1,052	1,273	1,620	893	619	741	760	1,066	1,068	1,079	1,550	984
ビタミンD	μg	2.5	1.2	1.2	2.7	2.6	2.5	2.5	2.5	4.0	2.4	1.5	2.7
ビタミンE	mg	2.6	2.1	2.8	2.7	3.0	2.8	2.6	3.0	2.8	2.1	1.7	2.7
ビタミンK	μg	55	43	64	37	47	58	48	52	74	51	48	56
ナイアシン	mg	4.6	2.4	3.5	4.6	5.0	4.4	5.0	5.1	5.5	4.0	3.5	4.8
ビタミンB_6	mg	0.36	0.24	0.39	0.27	0.30	0.52	0.29	0.35	0.45	0.34	0.28	0.37
ビタミンB_{12}	μg	2.0	1.5	2.0	2.6	2.2	1.3	1.8	1.7	2.5	2.3	2.3	2.0
パントテン酸	mg	1.72	1.46	2.53	1.66	1.66	1.76	1.51	1.73	1.74	1.58	1.19	1.64

表２－６　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（男性・年齢階級別）夕食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29	509
エネルギー	kcal	850	523	688	908	928	1032	879	946	922	753	576	883
たんぱく質	g	33.8	18.0	23.8	36.5	36.7	41.1	33.4	38.0	36.9	32.5	25.7	35.7
脂質	g	24.5	16.8	22.4	32.1	27.7	32.5	26.5	28.2	22.9	18.7	13.6	24.7
飽和脂肪酸	g	5.85	4.67	6.88	8.28	6.59	7.83	6.57	6.16	5.04	4.14	2.92	5.64
一価不飽和脂肪酸	g	8.68	6.07	8.08	11.78	9.65	11.50	9.73	10.16	7.78	6.30	4.77	8.69
多価不飽和脂肪酸	g	5.41	3.18	3.38	5.80	6.41	7.04	5.20	6.35	5.90	4.81	3.39	5.75
コレステロール	mg	151	116	90	177	185	179	145	187	149	134	107	159
炭水化物	g	103.9	72.4	93.9	111.9	119.7	115.8	105.9	111.4	106.1	96.5	79.5	106.3
カルシウム	mg	189	117	158	191	200	212	178	181	259	176	124	197
鉄	mg	3.3	2.1	2.6	3.1	3.3	3.9	3.6	3.4	3.8	3.1	2.3	3.4
カリウム	mg	1,020	550	728	1,095	936	1,156	1,129	1,114	1,117	1,050	821	1,076
ナトリウム	mg	1,922	1,050	1,656	1,720	1,969	2,346	2,079	2,046	2,123	1,861	1,334	2,015
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	4.9	2.7	4.2	4.4	5.0	6.0	5.3	5.2	5.4	4.7	3.4	5.1
ビタミンA	μgRE	383	447	359	350	439	473	318	379	407	358	285	385
ビタミンB_1	mg	0.38	0.20	0.28	0.45	0.32	0.45	0.37	0.60	0.36	0.29	0.22	0.40
ビタミンB_2	mg	0.48	0.31	0.30	0.45	0.43	0.51	0.40	0.79	0.50	0.40	0.28	0.52
ビタミンC	mg	31	19	23	28	25	38	26	32	40	30	28	32
葉酸	μg	114	73	78	90	110	140	103	122	139	120	89	122
食物繊維	g	5.5	3.7	4.6	4.9	5.0	7.0	5.6	6.0	6.0	5.3	4.1	5.7
脂肪エネルギー比率	%	25.2	28.8	28.0	30.1	27.0	28.1	25.2	26.2	22.1	21.6	20.8	24.4
たんぱく質エネルギー比率	%	16.2	13.7	14.1	15.8	15.8	16.6	15.4	16.7	16.0	17.4	18.1	16.6
リン	mg	445	242	321	462	465	524	429	487	505	441	343	469
マグネシウム	mg	112	53	72	111	112	130	125	124	130	113	80	120
銅	mg	0.53	0.29	0.41	0.54	0.58	0.56	0.53	0.59	0.59	0.54	0.40	0.56
亜鉛	mg	3.9	2.4	3.4	5.1	4.4	4.7	4.2	4.5	3.7	3.3	2.6	4.0
レチノール	μg	93	159	88	63	157	106	38	61	122	113	21	92
カロテン	μg	1,771	1,721	1,621	1,735	1,691	2,215	1,724	1,958	1,742	1,526	1,655	1,794
ビタミンD	μg	4.6	1.8	2.4	2.4	4.0	3.7	4.5	5.0	6.7	6.0	3.5	5.1
ビタミンE	mg	3.7	2.6	2.4	3.8	4.1	4.2	3.4	4.3	3.7	4.0	2.7	3.9
ビタミンK	μg	89.5	46.1	69.6	75.4	96.4	111.4	99.2	100.7	101.4	74.3	80.4	95.3
ナイアシン	mg	7.9	3.4	4.6	7.0	8.2	10.2	7.4	9.4	9.3	7.8	5.8	8.6
ビタミンB_6	mg	0.70	0.30	0.40	0.58	0.58	0.75	0.57	1.16	0.76	0.58	0.45	0.76
ビタミンB_{12}	μg	4.1	2.2	1.8	2.5	3.8	4.1	3.7	5.1	5.2	4.6	3.1	4.5
パントテン酸	mg	2.27	1.60	1.84	2.47	2.47	2.71	2.25	2.55	2.29	2.13	1.54	2.34

表２－７　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（女性・年齢階級別）朝食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
エネルギー	kcal	394	302	411	431	260	372	342	422	446	416	397	396
たんぱく質	g	13.8	9.6	15.3	15.8	9.9	12.1	12.8	14.9	15.8	14.4	13.4	13.9
脂質	g	10.6	9.0	14.5	12.7	6.4	10.6	9.5	11.6	11.9	9.8	8.9	10.3
飽和脂肪酸	g	3.28	3.17	4.99	3.66	1.96	3.43	2.85	3.57	3.63	3.22	2.75	3.21
一価不飽和脂肪酸	g	3.28	2.95	4.86	4.07	1.94	3.13	3.03	3.61	3.77	2.83	2.72	3.16
多価不飽和脂肪酸	g	2.28	1.48	2.38	2.84	1.49	2.12	2.03	2.54	2.62	2.13	2.20	2.26
コレステロール	mg	75	55	129	104	61	46	70	80	85	74	64	72
炭水化物	g	60.6	45.4	53.2	62.4	40.0	56.9	50.6	64.6	68.6	67.5	65.3	61.6
カルシウム	mg	170	129	167	154	115	174	135	196	194	199	162	177
鉄	mg	1.7	0.8	1.4	1.8	1.1	1.4	1.4	1.9	2.0	1.8	1.9	1.7
カリウム	mg	528	340	391	491	316	475	439	604	671	601	564	556
ナトリウム	mg	873	485	803	959	581	607	725	893	1,045	1,027	1,124	894
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ× 2.54/1,000）	g	2.2	1.2	2.0	2.4	1.5	1.5	1.8	2.3	2.7	2.6	2.9	2.3
ビタミンA	μgRE	165	125	148	162	111	151	130	146	220	199	157	167
ビタミンB_1	mg	0.41	0.12	0.18	0.18	0.12	0.21	0.14	0.35	0.95	0.36	0.65	0.43
ビタミンB_2	mg	0.40	0.25	0.33	0.37	0.20	0.32	0.24	0.47	0.76	0.33	0.27	0.41
ビタミンC	mg	24	11	13	49	9	13	11	35	31	26	18	24
葉酸	μg	63	32	45	62	39	49	50	70	85	72	69	66
食物繊維	g	3.2	1.5	1.8	3.3	1.6	2.4	2.5	3.5	4.3	3.8	3.9	3.3
脂肪エネルギー比率	%	22.5	24.3	29.4	25.2	17.4	24.7	22.7	23.0	22.1	20.8	19.1	21.8
たんぱく質エネルギー比率	%	13.4	12.6	14.5	14.2	12.8	12.8	13.7	13.7	13.7	13.7	13.0	13.5
リン	mg	231	171	249	262	158	203	206	251	269	254	230	235
マグネシウム	mg	57	34	40	58	36	49	48	66	69	67	62	60
銅	mg	0.26	0.14	0.19	0.28	0.17	0.20	0.21	0.30	0.32	0.29	0.28	0.27
亜鉛	mg	1.7	1.2	1.8	2.0	1.1	1.4	1.4	1.8	1.9	1.9	1.7	1.7
レチノール	μg	58	51	79	59	30	61	44	51	60	85	49	58
カロテン	μg	637	439	373	617	482	519	515	569	955	682	645	650
ビタミンD	μg	1.1	0.5	1.1	1.0	1.0	0.7	1.7	1.0	1.4	1.0	1.5	1.2
ビタミンE	mg	3.1	1.2	1.5	2.0	1.3	1.7	2.8	4.2	6.6	4.1	2.1	3.7
ビタミンK	μg	55	28	30	79	43	33	46	63	74	54	57	56
ナイアシン	mg	2.3	1.2	1.8	2.1	1.4	2.5	2.4	2.7	3.1	2.1	2.1	2.4
ビタミンB_6	mg	0.45	0.17	0.14	0.19	0.14	0.23	0.17	0.33	1.22	0.28	0.73	0.48
ビタミンB_{12}	μg	1.0	0.6	0.8	0.8	0.7	0.6	0.9	0.8	1.6	1.2	0.9	1.0
パントテン酸	mg	1.31	0.99	1.41	1.51	0.87	1.17	1.13	1.41	1.57	1.40	1.31	1.33

表２－８　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（女性・年齢階級別）昼食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上
調査人数	人	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
エネルギー	kcal	526	444	663	553	537	542	545	518	520	524	464	521
たんぱく質	g	19.3	15.7	25.6	19.4	20.7	19.3	19.2	19.3	19.5	19.0	17.5	19.1
脂質	g	14.6	13.2	20.0	18.6	17.2	16.2	16.3	14.1	13.3	12.5	11.7	14.1
飽和脂肪酸	g	3.68	4.04	7.04	5.03	4.16	3.99	4.04	3.43	3.02	2.83	2.74	3.35
一価不飽和脂肪酸	g	5.08	4.22	6.03	6.96	6.13	5.77	5.87	4.89	4.64	4.30	4.00	4.94
多価不飽和脂肪酸	g	3.48	2.92	4.04	4.06	4.10	3.84	3.59	3.44	3.38	3.08	3.10	3.43
コレステロール	mg	100	66	110	119	121	126	111	111	86	87	73	100
炭水化物	g	76.9	64.3	93.9	74.4	71.8	76.9	77.6	76.0	78.1	81.8	70.0	76.8
カルシウム	mg	137	186	325	100	107	118	135	124	136	122	119	125
鉄	mg	2.1	1.8	2.3	1.9	1.9	2.2	2.1	2.1	2.3	2.2	2.0	22
カリウム	mg	590	577	923	484	494	515	526	573	608	653	585	577
ナトリウム	mg	1,272	664	1,184	1,225	1,130	1,290	1,302	1,327	1,453	1,336	1,227	1,318
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ× 2.54/1,000）	g	3.2	1.7	3.0	3.1	2.9	3.3	3.3	3.4	3.7	3.4	3.1	3.3
ビタミンA	μgRE	234	242	429	205	214	197	173	256	220	261	180	223
ビタミンB_1	mg	0.35	0.21	0.38	0.27	0.24	0.24	0.27	0.21	0.71	0.45	0.19	0.36
ビタミンB_2	mg	0.32	0.30	0.56	0.31	0.29	0.32	0.37	0.29	0.30	0.35	0.26	0.31
ビタミンC	mg	21	18	26	15	14	16	18	18	26	24	23	21
葉酸	μg	69	54	94	57	52	63	63	70	77	75	66	69
食物繊維	g	3.7	3.2	5.2	2.7	3.1	3.0	3.2	3.8	4.1	4.2	3.5	3.7
脂肪エネルギー比率	%	23.0	26.4	26.5	27.6	26.6	25.1	24.5	22.1	21.4	19.7	19.4	22.2
たんぱく質エネルギー比率	%	14.3	13.8	15.2	13.0	15.2	13.7	13.3	14.2	14.8	14.4	15.1	14.3
リン	mg	272	259	427	255	268	265	261	267	270	263	247	264
マグネシウム	mg	66	58	93	52	56	57	59	67	71	73	64	66
銅	mg	0.33	0.27	0.40	0.29	0.29	0.31	0.30	0.33	0.35	0.35	0.32	0.33
亜鉛	mg	2.3	2.0	3.2	2.4	2.2	2.2	2.2	2.3	2.4	2.2	2.0	2.2
レチノール	μg	67	61	164	51	42	64	38	93	49	68	46	62
カロテン	μg	1,006	1,101	1,595	923	1,046	798	813	970	1,028	1,171	805	967
ビタミンD	μg	2.2	1.7	1.3	1.9	2.4	2.1	2.6	2.0	2.6	2.4	2.5	2.3
ビタミンE	mg	2.6	1.9	2.5	2.3	2.3	2.7	2.3	2.2	4.6	2.2	1.8	2.7
ビタミンK	μg	52	50	62	52	42	47	52	50	52	54	54	51
ナイアシン	mg	3.6	2.6	3.6	3.4	4.4	3.6	3.8	3.5	3.9	3.8	3.5	3.7
ビタミンB_6	mg	0.34	0.25	0.39	0.24	0.27	0.26	0.26	0.26	0.57	0.39	0.28	0.34
ビタミンB_{12}	μg	1.8	1.9	1.9	1.3	1.4	1.8	1.4	1.5	2.4	1.9	1.8	1.8
パントテン酸	mg	1.47	1.47	2.41	1.41	1.42	1.45	1.39	1.45	1.44	1.44	1.27	1.42

表２－９　朝昼夕別にみた栄養素等摂取量（女性・年齢階級別）夕食

１人１日当たり

栄養素等別		総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数	人	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
エネルギー	kcal	640	419	675	693	623	692	650	693	673	608	552	649
たんぱく質	g	27.2	15.2	26.7	30.5	25.6	27.3	26.6	30.9	29.9	25.9	24.5	27.8
脂質	g	19.9	13.7	22.5	24.9	21.8	24.0	22.1	22.0	18.2	16.3	15.0	19.8
飽和脂肪酸	g	4.56	3.62	5.27	6.06	5.19	6.05	5.59	4.75	3.86	3.47	3.31	4.48
一価不飽和脂肪酸	g	6.99	4.95	8.21	8.75	7.90	8.66	7.94	7.69	6.20	5.61	5.13	6.92
多価不飽和脂肪酸	g	4.63	2.89	4.74	5.12	4.88	5.00	4.10	5.42	4.85	4.19	4.10	4.71
コレステロール	mg	115	71	109	125	113	127	117	125	126	105	105	118
炭水化物	g	82.5	56.5	86.6	82.7	77.9	86.6	77.4	85.5	88.3	86.3	76.9	83.9
カルシウム	mg	164	87	140	161	142	148	145	189	196	158	181	170
鉄	mg	2.9	1.5	2.8	3.2	2.7	2.9	2.7	3.3	3.3	2.8	2.6	3.0
カリウム	mg	861	465	706	824	776	831	767	995	993	910	807	898
ナトリウム	mg	1,722	1,030	1,631	1,603	1,908	1,696	1,687	1,915	1,940	1,608	1,632	1,781
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	4.4	2.6	4.1	4.1	4.8	4.3	4.3	4.9	4.9	4.1	4.1	4.5
ビタミンA	μgRE	342	198	209	326	328	466	350	404	329	332	289	360
ビタミンB_1	mg	0.39	0.17	0.29	0.33	0.25	0.31	0.32	0.33	0.52	0.42	0.73	0.41
ビタミンB_2	mg	0.35	0.17	0.29	0.36	0.33	0.34	0.36	0.40	0.41	0.32	0.33	0.36
ビタミンC	mg	30	18	17	23	23	30	25	34	38	32	31	32
葉酸	μg	100	55	71	93	88	109	89	117	125	98	88	106
食物繊維	g	5.1	3.0	4.2	5.5	5.0	5.4	4.6	5.8	5.7	5.2	4.6	5.3
脂肪エネルギー比率	%	26.6	28.3	29.6	31.3	29.8	30.4	28.0	27.7	23.6	22.5	23.2	26.0
たんぱく質エネルギー比率	%	17.0	14.4	15.6	17.3	16.8	16.0	16.0	18.1	17.9	16.8	17.7	17.2
リン	mg	358	204	321	378	325	361	335	403	407	350	335	369
マグネシウム	mg	93	46	81	95	83	86	83	109	107	97	87	97
銅	mg	0.44	0.24	0.45	0.48	0.37	0.43	0.39	0.48	0.51	0.45	0.42	0.45
亜鉛	mg	3.2	1.9	3.4	4.0	3.0	3.4	3.3	3.5	3.1	2.9	2.8	3.2
レチノール	μg	67	24	28	29	65	157	77	95	64	28	47	75
カロテン	μg	1,679	1,051	1,087	1,794	1,591	1,877	1,657	1,874	1,619	1,910	1,494	1,750
ビタミンD	μg	4.1	0.8	3.9	4.0	4.8	2.7	3.4	5.0	4.5	4.9	4.1	4.4
ビタミンE	mg	4.1	1.8	2.7	3.2	3.1	3.2	3.0	3.8	6.1	6.0	3.3	4.4
ビタミンK	μg	84	37	64	121	74	88	73	96	94	81	78	86
ナイアシン	mg	5.9	2.9	5.2	6.3	5.4	5.8	6.2	7.0	6.6	5.6	4.7	6.1
ビタミンB_6	mg	0.52	0.28	0.40	0.49	0.44	0.50	0.46	0.54	0.55	0.45	0.96	0.54
ビタミンB_{12}	μg	3.4	0.9	3.6	3.6	3.6	2.8	3.6	4.1	3.8	3.5	2.3	3.5
パントテン酸	mg	1.82	1.11	1.64	2.02	1.72	1.92	1.84	2.02	1.96	1.74	1.60	1.86

表３－１　食品群別摂取量（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	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
総量	2,175.6	1,349.2	1,956.5	2,083.9	1,875.5	2,174.9	2,169.7	2,414.2	2,496.7	2,189.5	1,963.3	2,250.8
動物性食品	347.7	338.3	530.3	431.3	322.7	320.2	309.8	363.3	316.2	333.0	276.3	327.2
植物性食品	1,827.9	1,010.9	1,426.2	1,652.6	1,552.8	1,854.8	1,859.9	2,050.9	2,180.5	1,856.4	1,686.9	1,923.6
穀類	441.3	292.6	443.7	449.4	447.4	428.5	442.4	469.1	460.8	450.9	408.5	449.7
米	351.2	232.0	340.3	361.7	332.7	328.7	340.9	380.9	365.4	368.6	349.9	358.7
小麦	86.8	57.1	101.5	86.1	111.9	94.6	99.3	83.9	94.7	76.0	57.2	87.5
いも類	48.6	42.4	74.5	39.6	42.8	54.8	41.3	48.8	49.4	47.5	41.4	47.4
砂糖・甘味料類	7.9	4.3	5.1	7.1	5.3	7.5	6.6	10.0	8.9	8.8	9.4	8.5
豆類	61.8	24.0	51.6	57.2	38.0	51.9	50.3	67.0	80.2	74.6	71.0	65.3
種実類	2.6	2.6	2.5	2.3	1.1	2.0	3.0	2.7	2.8	3.5	1.4	2.6
野菜類	257.9	164.9	216.7	222.7	200.5	249.3	214.5	293.8	311.9	268.4	279.1	269.4
緑黄色野菜	84.4	61.3	68.5	78.1	64.3	81.4	69.2	94.5	105.6	90.7	77.1	87.6
その他の野菜	152.0	92.5	139.9	132.2	124.7	151.9	130.2	170.9	182.7	148.1	168.7	158.0
果実類	123.3	121.2	125.2	114.8	82.6	74.9	79.5	136.3	152.3	156.1	119.8	123.9
きのこ類	11.5	5.4	7.6	9.0	9.5	10.5	10.6	16.1	12.4	11.8	11.2	12.4
海藻類	16.9	6.1	13.4	15.1	13.2	9.7	15.7	18.0	23.0	20.6	19.5	18.0
魚介類	86.9	31.6	49.7	70.9	74.9	72.2	81.0	103.1	111.8	100.7	85.1	94.5
肉類	70.6	48.1	77.3	118.0	92.8	90.8	91.6	79.1	52.1	46.6	37.0	68.2
卵類	37.2	24.9	37.9	47.8	40.6	42.7	39.1	41.6	37.3	31.1	25.4	37.2
乳類	152.0	232.6	363.8	193.0	113.3	113.1	96.8	138.8	114.4	154.2	128.2	126.5
油脂類	10.1	7.5	10.8	11.8	13.5	11.8	10.3	11.6	8.8	7.7	8.1	10.1
菓子類	24.9	42.8	33.9	29.9	24.1	29.4	22.4	20.6	20.2	23.3	22.0	22.7
嗜好飲料類	721.0	241.7	382.0	617.4	578.9	817.7	869.8	851.4	925.4	672.3	590.3	785.9
アルコール飲料	109.5	1.1	1.5	5.0	67.8	139.8	173.2	165.5	183.8	87.3	22.0	132.3
調味料及び香辛料類	88.9	40.1	48.4	71.3	92.0	96.9	91.4	92.5	110.8	93.8	91.6	96.5
補助栄養素・特定保健用食品	12.2	16.3	12.2	6.5	5.0	11.2	3.3	13.7	14.1	17.6	14.2	12.4

※ 穀類の内訳は、米・加工品＋小麦・加工品＋その他の穀類・加工品。野菜類の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬け物。

表３－２　食品群別摂取量（男性・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	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
総量	2,345.6	1,468.7	1,918.2	2,359.7	2,049.2	2,498.2	2,358.8	2,585.2	2,701.9	2,268.8	2,244.8	2,443.6
動物性食品	373.0	354.5	537.5	504.0	368.0	351.8	316.2	377.2	324.3	353.5	291.3	346.8
植物性食品	1,972.6	1,114.2	1,380.7	1,855.7	1,681.2	2,146.4	2,042.6	2,208.0	2,377.6	1,915.4	1,953.4	2,096.8
穀類	507.0	325.7	458.2	518.3	536.5	507.4	523.2	560.6	525.6	489.6	469.3	522.3
米	410.0	258.4	354.9	393.9	408.0	392.6	422.7	474.9	433.9	396.6	403.2	410.2
小麦	93.6	63.6	101.3	123.0	123.9	105.5	98.6	83.1	91.7	86.5	66.1	92.5
いも類	49.5	36.6	73.0	43.8	38.4	53.9	42.8	51.0	49.9	46.6	45.3	47.9
砂糖･甘味料類	8.0	4.3	4.4	8.1	5.9	7.2	6.4	10.4	8.9	8.9	10.0	8.6
豆類	60.1	22.0	48.0	45.6	35.5	51.8	57.1	58.5	86.2	78.5	54.7	64.5
種実類	2.8	2.6	2.1	1.0	1.2	2.1	4.9	2.9	2.9	3.6	1.6	3.0
豆類	263.5	174.1	225.2	218.7	188.0	279.5	218.5	298.7	322.1	265.4	304.8	276.0
緑黄色野菜	86.5	67.6	76.3	72.8	63.7	85.2	72.2	93.2	110.6	88.7	90.0	89.6
その他の野菜	155.2	86.2	138.9	132.0	115.4	179.5	131.3	173.3	185.0	153.2	173.6	162.5
果実類	111.8	129.7	112.1	109.4	60.8	60.8	47.9	115.5	140.8	156.0	141.2	110.9
きのこ類	11.8	5.5	8.8	9.7	8.4	11.9	11.8	16.7	11.9	13.1	7.3	12.7
海藻類	16.7	7.2	11.4	16.6	12.0	10.4	22.0	18.6	16.7	21.4	21.6	17.8
魚介類	98.9	28.7	42.3	73.7	78.3	84.7	99.2	124.5	129.8	117.4	97.1	111.1
肉類	81.0	45.3	73.8	133.6	110.7	116.5	104.8	94.4	59.7	48.1	35.0	80.4
卵類	40.4	30.9	32.9	52.9	42.6	53.1	42.6	44.7	39.5	35.2	20.9	41.0
乳類	151.8	248.1	387.1	242.6	135.5	96.2	67.9	113.0	94.7	152.7	137.5	113.6
油脂類	11.1	8.2	10.4	12.8	15.0	13.7	12.3	13.7	9.3	7.5	8.2	11.3
菓子類	21.6	42.9	38.8	26.5	22.6	24.6	25.1	12.8	13.2	17.0	26.9	18.1
嗜好飲料類	802.1	294.1	330.3	759.1	666.3	989.4	966.4	934.4	1,055.2	695.1	767.2	887.8
アルコール飲料	197.8	1.0	0.8	8.9	130.7	297.2	271.6	282.5	322.7	175.3	62.6	243.8
調味料及び香辛料類	95.2	37.3	47.4	84.3	89.3	121.5	105.4	101.8	119.0	97.6	80.6	104.7
補助栄養素・特定保健用食品	12.3	25.4	12.2	3.1	2.2	13.5	0.4	13.0	16.4	16.5	15.5	12.1

※ 穀類の内訳は、米・加工品＋小麦・加工品＋その他の穀類・加工品。野菜類の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬け物。

表３－３　食品群別摂取量（女性・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	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
総量	2,041.6	1,268.6	2,010.6	1,886.0	1,712.5	1,928.2	2,031.5	2,275.3	2,328.8	2,128.2	1,841.4	2,104.0
動物性食品	327.7	327.3	520.2	379.1	280.2	296.0	305.1	352.0	309.6	317.2	269.8	312.3
植物性食品	1,713.9	941.3	1,490.5	1,507.0	1,432.3	1,632.2	1,726.4	1,923.3	2,019.2	1,811.0	1,571.6	1,791.7
穀類	389.5	270.2	423.0	400.0	363.6	368.2	383.3	394.8	407.8	420.5	382.2	394.1
米	304.8	214.3	319.7	338.7	262.0	279.9	281.1	304.6	309.4	346.7	326.8	307.0
小麦	81.6	52.6	101.9	59.6	100.6	86.3	99.8	84.5	97.2	67.9	53.4	83.7
いも類	47.9	46.3	76.6	36.6	46.9	55.6	40.2	47.1	49.0	48.2	39.7	47.0
砂糖･甘味料類	7.9	4.3	6.1	6.4	4.8	7.7	6.7	9.6	8.9	8.8	9.2	8.4
豆類	63.2	25.5	56.8	65.5	40.3	52.1	45.3	73.9	75.2	71.6	78.0	65.8
種実類	2.4	2.6	3.2	3.3	1.0	1.8	1.6	2.4	2.7	3.4	1.3	2.3
野菜類	253.4	158.7	204.8	225.5	212.3	226.3	211.6	289.9	303.5	270.7	268.0	264.4
緑黄色野菜	82.8	57.0	57.6	81.9	64.9	78.5	67.0	95.6	101.5	92.2	71.5	86.0
その他の野菜	149.5	96.7	141.3	132.4	133.3	130.9	129.4	168.9	180.8	144.2	166.5	154.6
果実類	132.4	115.4	143.6	118.7	103.0	85.6	102.6	153.1	161.7	156.2	110.5	133.7
きのこ類	11.3	5.3	6.0	8.5	10.6	9.5	9.8	15.7	12.7	10.8	12.8	12.2
海藻類	17.1	5.4	16.4	14.1	14.3	9.1	11.1	17.5	28.2	19.9	18.6	18.1
魚介類	77.4	33.5	60.2	68.8	71.7	62.8	67.7	85.7	97.1	87.8	79.9	81.9
肉類	62.4	50.0	82.3	106.7	76.1	71.2	81.9	66.6	45.8	45.4	37.9	58.9
卵類	34.7	20.9	44.9	44.2	38.8	34.7	36.5	39.0	35.4	27.9	27.4	34.3
乳類	152.2	222.2	331.0	157.5	92.5	125.9	118.0	159.7	130.5	155.3	124.2	136.3
油脂類	9.3	6.9	11.3	11.0	12.0	10.4	8.9	10.0	8.5	7.8	8.1	9.2
菓子類	27.4	42.8	26.9	32.4	25.5	33.2	20.5	26.9	26.0	28.2	19.8	26.1
嗜好飲料類	657.0	206.3	455.3	515.8	496.8	686.7	799.2	784.0	819.3	654.8	513.8	708.3
アルコール飲料	39.9	1.1	2.4	2.2	8.8	19.7	101.3	70.4	70.2	19.5	4.4	47.3
調味料及び香辛料類	83.9	42.0	49.9	62.0	94.5	78.1	81.2	85.0	104.1	90.9	96.3	90.2
補助栄養素・特定保健用食品	12.2	10.2	12.2	8.9	7.7	9.5	5.4	14.3	12.3	18.4	13.7	12.6

※ 穀類の内訳は、米・加工品＋小麦・加工品＋その他の穀類・加工品。野菜類の内訳は、緑黄色野菜＋その他の野菜＋野菜ジュース＋漬け物。

表４－１　食品群別摂取量の分布　（全体）

（人）

	穀　類	米	小麦	いも類	砂糖・甘味料類	豆　類	種実類	野菜類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	海藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料類	アルコール飲料	調味料及び香辛料類	補助栄養素・特定保健食品他
調査人数	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425	1,425
区 分 幅	20	20	10	10	2	15	1	40	20	40	20	1	1	20	10	10	20	1	10	50	10	10	1
平 均 値	441.3	351.2	86.8	48.6	7.9	61.8	2.6	257.9	84.4	152.0	123.3	11.5	16.9	86.9	70.6	37.2	152.0	10.1	24.9	721.0	109.5	88.9	12.2
標準偏差	170.3	166.3	99.0	60.0	8.8	78.7	12.4	151.2	87.2	107.4	141.2	24.5	34.3	68.3	62.2	31.9	199.7	8.7	60.3	439.7	333.7	89.3	73.9
1	4	26	439	542	369	478	993	274	262	157	479	670	510	329	280	447	567	210	959	102	1,026	42	1,164
2		3	58	106	221	204	141	66	245	258	52	27	53	152	105	111	34	68	46	21	68	82	36
3	2	5	38	100	214	107	50	114	174	231	81	66	49	168	97	112	34	73	54	42	17	112	14
4		5	54	94	116	118	26	139	132	252	71	29	24	118	77	78	20	80	44	78	6	160	10
5	3	19	50	99	131	82	42	183	124	154	79	37	41	145	104	207	65	91	50	34	6	160	10
6	5	37	127	69	72	59	25	124	89	110	89	41	65	122	88	166	55	80	30	39	2	146	6
7	8	25	97	62	61	91	14	118	98	99	63	9	65	78	96	82	25	49	46	55	1	123	5
8	10	47	66	58	46	56	3	95	52	64	67	19	22	89	98	60	42	70	35	72	2	100	5
9	16	55	44	50	35	43	30	91	47	26	46	12	14	62	58	64	19	59	39	54	2	89	2
10	18	56	40	36	27	34	13	67	38	32	74	82	60	41	71	25	76	67	38	63	3	56	4
11	21	59	31	28	28	23	3	37	35	16	40	7	30	33	47	26	144	48	11	70	4	46	3
12	34	61	46	29	21	26	9	23	21	7	33	26	15	24	50	17	23	71	18	66	1	27	4
13	35	60	19	24	9	11	9	20	28	3	53	21	9	16	27	12	21	38	7	51	2	18	
14	51	72	22	15	13	23	4	26	21	10	36	15	20	10	42	7	33	24	2	58	3	21	
15	53	91	23	14	13	8	4	19	13	1	27	24	26	12	43	2	21	34	5	35	1	17	1
16	61	60	26	12	6	14	7	10	7	2	17	5	17	10	22	2	32	47	6	57		17	1
17	77	67	20	18	11	7	3	3	10	1	18	16	6	8	14	4	19	33	5	52	1	21	
18	75	70	19	12	11	7	4	3	6		21	18	12	2	29	2	11	37		40	13	19	1
19	77	57	7	13	4	5	1	6	5		10	3	5		10		19	34		30	2	20	2
20	89	62	10	4		5	10	2	4	1	13	25	11	3	13	1	15	33	4	39	15	21	2
21	90	70	11	5	3	1	4	1	2		7	8	35	1	8		42	22	5	35	2	14	3
22	73	53	8	8	4	3		1	2	1	6	8	7	1	11		15	17	3	33	2	11	1
23	74	59	31	4	3	1	1	1	4		7	11	9		11		11	17	2	25	2	9	1
24	75	40	16	3	2	3			2		1	16	10		5		12	12		36	3	5	
25	49	35	8	7	2	5	1		2		2	27	12		5		10	16	2	28		9	3
26	56	25	9	1				1	1		3	8	2		1		4	8	3	14	3	4	
27	50	25	17	6		3			1			13	13		5		8	14	1	18	2	4	
28	31	29	9			1		1			3	4	3	1			4	6	4	22	1	2	2
29	37	20	14		1	1					2	11	8		5		3	8	1	20		3	
30	251	132	66	6	2	6	28				25	167	272		3		41	59	5	136	235	67	145

表４－２　食品群別摂取量の分布　（男性）

（人）

	穀　類	米	小麦	いも類	砂糖・甘味料類	豆　類	種実類	野菜類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	海藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料類	アルコール飲料	調味料及び香辛料類	補助栄養素・特定保健食品他
調査人数	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629	629
区 分 幅	20	20	10	10	2	15	1	40	20	40	20	1	1	20	10	10	20	1	10	50	10	10	1
平 均 値	507.0	410.0	93.6	49.5	8.0	60.1	2.8	263.5	86.5	155.2	111.8	11.8	16.7	98.9	81.0	40.4	151.8	11.1	21.6	802.1	197.8	95.2	12.3
標準偏差	239.0	182.0	107.3	57.6	9.2	77.4	15.5	153.7	89.6	110.6	130.8	24.7	31.8	76.9	69.2	35.0	220.0	9.2	63.0	454.9	386.5	93.6	85.5
1	1	9	207	230	153	209	438	122	111	62	238	282	231	132	109	187	279	89	456	48	371	13	527
2		1	29	49	107	94	71	26	110	117	23	13	18	57	49	47	13	27	18	9	21	40	12
3		1	15	39	94	51	18	55	77	107	37	34	22	67	32	53	13	24	24	17	4	43	7
4		1	27	44	51	51	13	59	65	108	24	15	11	54	29	32	8	30	10	28	2	68	5
5		6	25	43	64	43	16	77	45	67	32	19	17	58	38	85	24	35	22	11	3	63	3
6		10	57	34	35	21	9	55	42	43	38	13	34	51	40	70	26	27	5	11	1	65	1
7	4	10	40	28	25	41	5	47	40	49	24	2	24	37	45	38	9	20	16	24		55	1
8	4	16	33	27	17	15	1	48	25	25	31	8	6	46	39	26	19	26	9	33	2	36	2
9	5	20	22	29	17	22	13	33	22	12	18	4	7	30	21	32	8	28	16	17		40	1
10	8	15	19	14	11	15	6	30	16	19	35	50	28	14	33	16	22	34	16	18	3	31	1
11	2	18	6	12	12	8		17	15	6	15	3	11	19	24	10	63	23	5	23	3	24	1
12	11	13	17	10	8	12	4	16	7	4	14	13	8	18	29	11	10	30	8	24		11	
13	7	15	4	11	1	4	5	10	15	2	21	10	5	13	16	7	2	18	2	19	1	11	
14	10	19	8	7	5	13	2	16	11	5	16	5	7	6	20	5	11	14	2	27		11	
15	13	26	8	8	7	4	2	5	5		12	12	14	8	22	2	7	15	5	11	1	3	
16	15	22	12	4	2	7	4	5	3	1	9	2	9	7	13	2	11	26	2	29		13	
17	22	24	9	10	3	3	1	1	6	1	6	7	2	6	7	3	9	18	2	27	1	6	
18	22	36	4	7	4	3	2	1	2		8	4	5	2	18	2	5	17		18	11	8	
19	26	31	3	4	2	2		3	4		4	3	2		4		9	18		15		12	
20	34	28	2	2		3	4		1	1	6	11	6	2	6	1	5	15	2	22	10	8	1
21	34	28	4	4			1		1		1	3	16		4		17	11		18	1	7	1
22	24	28	4	4	2	1					3	2	4	1	5		4	8	1	14	1	8	
23	33	31	11		3			1	3		3	5	4		8		4	9	2	15	1	5	1
24	32	21	5	1	2	1			1			7	3		3		8	6		17	3	4	
25	24	26	4	3	1	2			2		1	10	6		4		7	9	1	12		4	2
26	30	13	5	1				1			2	4			1		2	4	1	8	3	1	
27	32	17	7	3		1						4	6		4		4	6		12	1	1	
28	23	23	3					1			1	3		1			1	2	2	14			
29	24	18	4		1						1	5	3		3		2	7		12		1	
30	189	103	35	1	2	3	14				6	76	120		3		27	33	2	76	185	37	63

表４－３　食品群別摂取量の分布　（女性）

（人）

	穀　類	米	小麦	いも類	砂糖・甘味料類	豆　類	種実類	野菜類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	海藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料類	アルコール飲料	調味料及び香辛料類	補助栄養素・特定保健食品他
調査人数	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796	796
区 分 幅	20	20	10	10	2	15	1	40	20	40	20	1	1	20	10	10	20	1	10	50	10	10	1
平 均 値	389.5	304.8	81.6	47.9	7.9	63.2	2.4	253.4	82.8	149.5	132.4	11.3	17.1	77.4	62.4	34.7	152.2	9.3	27.4	657.0	39.9	83.9	12.2
標準偏差	184.3	135.7	91.7	61.9	8.5	79.8	9.4	149.1	85.2	104.8	148.3	24.4	36.1	59.0	54.5	28.9	183.7	8.2	58.6	427.9	197.9	85.5	65.4
1	3	17	232	312	216	269	555	152	151	95	241	388	279	197	171	260	288	121	503	54	655	29	637
2		2	29	57	114	110	70	40	135	141	29	14	35	95	56	64	21	41	28	12	47	42	24
3	2	4	23	61	120	56	32	59	97	124	44	32	27	101	65	59	21	49	30	25	13	69	7
4		4	27	50	65	67	13	80	67	144	47	14	13	64	48	46	12	50	34	50	4	92	5
5	3	13	25	56	67	39	26	106	79	87	47	18	24	87	66	122	41	56	28	23	3	97	7
6	5	27	70	35	37	38	16	69	47	67	51	28	31	71	48	96	29	53	25	28	1	81	5
7	4	15	57	34	36	50	9	71	58	50	39	7	41	41	51	44	16	29	30	31	1	68	4
8	6	31	33	31	29	41	2	47	27	39	36	11	16	43	59	34	23	44	26	39		64	3
9	11	35	22	21	18	21	17	58	25	14	28	8	7	32	37	32	11	31	23	37	2	49	1
10	10	41	21	22	16	19	7	37	22	13	39	32	32	27	38	9	54	33	22	45		25	3
11	19	41	25	16	16	15	3	20	20	10	25	4	19	14	23	16	81	25	6	47	1	22	2
12	23	48	29	19	13	14	5	7	14	3	19	13	7	6	21	6	13	41	10	42	1	16	4
13	28	45	15	13	8	7	4	10	13	1	32	11	4	3	11	5	19	20	5	32	1	7	
14	41	53	14	8	8	10	2	10	10	5	20	10	13	4	22	2	22	10		31	3	10	
15	40	65	15	6	6	4	2	14	8	1	15	12	12	4	21		14	19		24		14	1
16	46	38	14	8	4	7	3	5	4	1	8	3	8	3	9		21	21	4	28		4	1
17	55	43	11	8	8	4	2	2	4		12	9	4	2	7	1	10	15	3	25		15	
18	53	34	15	5	7	4	2	2	4		13	14	7		11		6	20		22	2	11	1
19	51	26	4	9	2	3	1	3	1		6		3		6		10	16		15	2	8	2
20	55	34	8	2		2	6	2	3		7	14	5	1	7		10	18	2	17	5	13	1
21	56	42	7	1	3	1	3	1	1		6	5	19	1	4		25	11	5	17	1	7	2
22	49	25	4	4	2	2		1	2	1	3	6	3		6		11	9	2	19	1	3	1
23	41	28	20	4		1	1		1		4	6	5		3		7	8		10	1	4	
24	43	19	11	2		2			1		1	9	7		2		4	6		19		1	
25	25	9	4	4	1	3	1				1	17	6		1		3	7	1	16		5	1
26	26	12	4						1		1	4	2				2	4	2	6		3	
27	18	8	10	3		2			1			9	7		1		4	8	1	6	1	3	
28	8	6	6			1					2	1	3				3	4	2	8	1	2	2
29	13	2	10			1					1	6	5		2		1	1	1	8		2	
30	62	29	31	5		3	14				19	91	152				14	26	3	60	50	30	82

表５　食品群別栄養素等摂取量　（全県）

食品群別	食品（群）番号	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム 食品由来	カルシウム その他由来	鉄 食品由来	鉄 その他由来	ナトリウム
	番号	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
総量	1～99	2,175.6	1,893.0	69.0	52.4	268.6	550.9	4.2	7.4	0.0	4,167.9
動物性食品	48～76,79	347.7	459.8	38.2	27.3	12.0	258.1	3.4	2.2	0.0	535.2
植物性食品	1～47,77,78,80～99	1,827.9	1,433.2	30.8	25.1	256.6	292.8	0.8	5.2	0.0	3,632.7
穀類	1～12	441.3	787.0	14.8	4.2	165.6	40.1	0.0	0.9	0.0	322.3
米	1～2	351.2	588.8	8.8	1.1	130.0	10.7	0.0	0.4	0.0	7.8
米	1	347.0	580.6	8.7	1.1	128.2	10.5	0.0	0.4	0.0	3.4
米加工品	2	4.2	8.2	0.1	0.0	1.8	0.3	0.0	0.0	0.0	4.3
小麦	3～9	86.8	192.1	5.9	3.1	34.5	29.1	0.0	0.5	0.0	309.9
小麦粉類	3	3.8	13.8	0.3	0.1	2.9	1.0	0.0	0.0	0.0	0.8
パン類（菓子パンを除く）	4	31.0	83.3	2.9	1.4	14.7	9.8	0.0	0.2	0.0	155.4
菓子パン類	5	5.5	17.4	0.4	0.5	2.8	2.1	0.0	0.0	0.0	13.7
うどん、中華めん類	6	30.8	39.5	1.1	0.2	7.9	3.2	0.0	0.1	0.0	36.0
即席中華めん類	7	4.4	19.1	0.4	0.8	2.6	11.7	0.0	0.0	0.0	87.5
パスタ	8	7.4	11.0	0.4	0.1	2.1	0.5	0.0	0.0	0.0	11.2
その他の小麦･加工品	9	4.0	8.0	0.3	0.1	1.5	0.6	0.0	0.0	0.0	5.2
その他の穀類	10～12	3.3	6.0	0.2	0.1	1.2	0.3	0.0	0.0	0.0	4.6
そば・加工品	10	2.4	3.2	0.1	0.0	0.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
とうもろこし･加工品	11	0.6	2.3	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6
その他の穀類	12	0.3	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
いも類	13～16	48.6	34.3	0.6	0.1	8.1	8.8	0.0	0.2	0.0	1.5
いも類	13～15	47.0	30.7	0.6	0.0	7.2	8.6	0.0	0.2	0.0	1.5
さつまいも･加工品	13	6.2	7.8	0.1	0.0	1.9	2.5	0.0	0.0	0.0	0.3
じゃがいも･加工品	14	25.7	18.4	0.4	0.0	4.2	0.5	0.0	0.1	0.0	0.3
その他のいも類･加工品	15	15.1	4.5	0.1	0.0	1.1	5.6	0.0	0.1	0.0	1.0
でんぷん･加工品	16	1.6	3.6	0.0	0.0	0.9	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	7.9	29.3	0.0	0.0	7.6	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2
豆類	18～23	61.8	66.3	4.9	3.7	3.3	66.5	0.0	0.9	0.0	13.5
大豆・加工品	18～22	59.0	60.4	4.7	3.7	2.1	65.5	0.0	0.8	0.0	11.5
大豆（全粒）･加工品	18	2.2	4.9	0.4	0.2	0.3	2.1	0.0	0.1	0.0	1.3
豆腐類	19	38.9	28.0	2.5	1.6	0.7	42.7	0.0	0.4	0.0	5.7
油揚げ類	20	5.4	13.2	0.8	1.1	0.1	14.2	0.0	0.2	0.0	0.7
納豆類	21	4.5	9.0	0.7	0.5	0.5	4.1	0.0	0.1	0.0	0.1
その他の大豆加工品	22	8.1	5.2	0.3	0.3	0.5	2.5	0.0	0.1	0.0	3.7
その他の豆類･加工品	23	2.8	5.9	0.2	0.0	1.2	1.0	0.0	0.1	0.0	2.0
種実類	24	2.6	12.0	0.4	0.9	0.7	15.2	0.0	0.1	0.0	0.5
野菜類	25～38	257.9	74.7	2.8	0.4	17.0	77.9	0.0	1.0	0.0	315.9
緑黄色野菜	25～29	84.4	29.1	1.1	0.2	6.6	30.1	0.0	0.4	0.0	7.9
トマト	25	18.2	3.6	0.1	0.0	0.9	1.4	0.0	0.0	0.0	1.2
にんじん	26	18.8	6.4	0.1	0.0	1.6	5.0	0.0	0.0	0.0	3.5
ほうれん草	27	9.7	1.7	0.2	0.0	0.3	4.8	0.0	0.1	0.0	0.8
ピーマン	28	5.0	1.0	0.0	0.0	0.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の緑黄色野菜	29	32.8	16.3	0.6	0.1	3.6	18.4	0.0	0.3	0.0	2.3
その他の野菜	30～35	152.0	35.3	1.4	0.2	8.0	37.3	0.0	0.4	0.0	10.3
キャベツ	30	19.8	3.9	0.2	0.0	0.9	7.6	0.0	0.0	0.0	0.7
きゅうり	31	18.5	2.6	0.2	0.0	0.6	4.8	0.0	0.1	0.0	0.2
大根	32	19.3	3.6	0.1	0.0	0.8	5.0	0.0	0.1	0.0	3.2
たまねぎ	33	35.0	9.9	0.3	0.0	2.3	5.7	0.0	0.1	0.0	0.9
はくさい	34	8.9	0.9	0.1	0.0	0.2	2.8	0.0	0.0	0.0	0.3
その他の野菜	35	50.4	14.5	0.6	0.1	3.2	11.3	0.0	0.2	0.0	5.0
野菜ジュース	36	7.1	2.4	0.0	0.0	0.6	3.1	0.0	0.0	0.0	6.1
漬け物	37～38	14.3	7.9	0.3	0.0	1.9	7.5	0.0	0.1	0.0	291.6
葉類漬け物	37	3.6	0.9	0.1	0.0	0.2	2.6	0.0	0.0	0.0	38.6
たくあん･その他の漬け物	38	10.8	6.9	0.2	0.0	1.7	4.8	0.0	0.1	0.0	253.0
果実類	39～45	123.3	67.4	0.6	0.2	17.6	7.7	0.0	0.1	0.0	1.2
生果類	39～43	105.6	58.0	0.5	0.1	15.2	6.8	0.0	0.1	0.0	0.5
イチゴ	39	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
柑橘類	40	10.1	4.5	0.1	0.0	1.2	1.8	0.0	0.0	0.0	0.1
バナナ	41	17.0	14.6	0.2	0.0	3.8	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0
りんご	42	13.4	7.2	0.0	0.0	2.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の生果	43	65.0	31.6	0.3	0.1	8.3	3.5	0.0	0.0	0.0	0.4
ジャム類	44	1.0	2.1	0.0	0.0	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
果汁･果汁飲料	45	16.8	7.2	0.1	0.0	1.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.6
きのこ類	46	11.5	2.3	0.3	0.0	0.8	0.3	0.0	0.1	0.0	1.0
海藻類	47	16.9	3.5	0.4	0.1	1.2	17.5	0.0	0.3	0.0	96.0

食品群別	食品(群)番号	摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム		鉄		ナトリウム
							食品由来	その他由来	食品由来	その他由来	
		g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg
魚介類	48 ～ 60	86.9	131.7	17.0	5.8	1.5	59.8	0.0	0.9	0.0	274.4
生魚介類	48 ～ 55	65.1	94.9	12.6	4.4	0.1	21.0	0.0	0.5	0.0	81.7
あじ、いわし類	48	17.9	34.3	3.5	2.1	0.0	5.5	0.0	0.2	0.0	18.2
さけ、ます類	49	2.5	4.2	0.8	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.3
たい、カレイ類	50	8.0	10.2	1.5	0.4	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	5.6
まぐろ、かじき類	51	3.8	5.2	0.9	0.1	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	1.7
その他の生魚	52	16.1	26.9	3.0	1.5	0.0	5.6	0.0	0.1	0.0	16.1
貝類	53	1.7	1.0	0.2	0.0	0.0	0.9	0.0	0.1	0.0	5.0
いか・たこ類	54	8.2	6.6	1.4	0.1	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	19.1
えび・かに類	55	7.0	6.7	1.5	0.0	0.0	5.1	0.0	0.1	0.0	14.6
魚介加工品類	56 ～ 60	21.8	36.8	4.4	1.4	1.4	38.9	0.0	0.3	0.0	192.7
魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	10.3	21.2	2.8	0.9	0.1	32.6	0.0	0.2	0.0	103.6
魚介（缶詰）	57	1.6	3.5	0.3	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	6.9
魚介（佃煮）	58	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	1.7
魚介（練り製品）	59	8.9	10.5	1.1	0.2	1.1	4.0	0.0	0.1	0.0	73.1
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.9	1.4	0.1	0.1	0.1	0.8	0.0	0.0	0.0	7.4
肉類	61 ～ 69	70.6	151.5	11.0	11.3	0.4	3.6	0.0	0.6	0.0	112.6
畜肉類	61 ～ 64	49.9	120.6	7.6	9.4	0.4	2.3	0.0	0.4	0.0	104.5
牛肉類	61	18.9	45.9	2.8	3.6	0.1	0.7	0.0	0.2	0.0	6.3
豚肉類	62	20.1	44.0	3.2	3.2	0.0	0.8	0.0	0.1	0.0	5.9
ハム、ソーセージ	63	11.0	30.7	1.6	2.6	0.3	0.9	0.0	0.1	0.0	92.3
その他の畜肉類	64	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鳥肉類	65 ～ 66	18.7	28.9	3.0	1.7	0.0	1.1	0.0	0.1	0.0	7.2
鶏肉類	65	18.7	28.8	3.0	1.7	0.0	1.1	0.0	0.1	0.0	7.1
その他の鳥肉類	66	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類副生物類（内臓）	67	1.6	1.7	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.7
その他の肉類	68 ～ 69	0.4	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
鯨肉	68	0.4	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
その他の肉類	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	37.2	56.1	4.7	3.7	0.1	18.9	0.0	0.7	0.0	50.7
乳類	71 ～ 75	152.0	113.4	5.4	5.7	10.0	175.7	3.4	0.0	0.0	91.4
牛乳･乳製品	71 ～ 74	152.0	113.4	5.4	5.7	10.0	175.7	3.4	0.0	0.0	91.4
牛乳類	71	112.6	73.0	3.8	4.0	5.5	126.2	3.0	0.0	0.0	48.5
チーズ類	72	2.2	7.5	0.5	0.6	0.0	13.5	0.0	0.0	0.0	23.9
発酵乳･乳酸菌飲料	73	25.7	16.2	0.8	0.3	2.5	25.6	0.0	0.0	0.0	11.4
その他の乳製品	74	11.5	16.6	0.3	0.8	2.0	10.4	0.4	0.0	0.0	7.6
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
油脂類	76 ～ 80	10.1	88.7	0.0	9.6	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	11.3
バター類	76	0.8	6.2	0.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	6.1
マーガリン類	77	1.2	7.9	0.0	0.9	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	5.2
植物油脂類	78	8.0	73.7	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
動物油脂類	79	0.1	0.9	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂類	80	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	24.9	73.0	1.4	2.2	12.0	8.6	0.2	0.2	0.0	43.0
和菓子類	81	10.5	30.5	0.6	0.2	6.5	1.8	0.0	0.1	0.0	22.8
ケーキ･ペストリー類	82	6.4	22.8	0.4	1.0	2.9	2.5	0.0	0.0	0.0	11.6
ビスケット類	83	1.2	6.0	0.1	0.3	0.8	0.8	0.2	0.0	0.0	3.4
キャンデー類	84	0.2	0.7	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	6.6	13.1	0.3	0.6	1.7	3.6	0.0	0.0	0.0	5.3
嗜好飲料類	86 ～ 91	721.0	89.6	0.9	0.1	9.7	21.7	0.1	0.4	0.0	29.6
アルコール飲料	86 ～ 88	109.5	59.5	0.2	0.0	3.1	2.9	0.0	0.0	0.0	2.1
日本酒	86	8.1	8.8	0.0	0.0	0.4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.2
ビール	87	76.5	31.4	0.2	0.0	2.5	2.6	0.0	0.0	0.0	1.8
洋酒類･その他	88	24.9	19.2	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1
その他の嗜好飲料	89 ～ 91	611.5	30.1	0.7	0.1	6.7	18.8	0.1	0.4	0.0	27.5
茶類	89	245.1	2.8	0.3	0.0	0.4	7.1	0.0	0.3	0.0	5.5
コーヒー･ココア類	90	129.4	13.3	0.4	0.1	2.7	7.2	0.0	0.1	0.0	7.9
その他の嗜好飲料	91	237.0	14.0	0.0	0.0	3.6	4.4	0.1	0.0	0.0	14.2
調味料及び香辛料類	92 ～ 98	88.9	99.0	3.8	4.4	10.6	24.1	0.0	0.9	0.0	2,797.8
調味料	92 ～ 97	88.7	98.4	3.8	4.4	10.6	23.8	0.0	0.9	0.0	2,793.8
ソース	92	1.6	1.9	0.0	0.0	0.4	0.9	0.0	0.0	0.0	46.2
しょうゆ	93	18.1	12.9	1.6	0.0	1.8	5.1	0.0	0.3	0.0	1,019.3
塩	94	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	636.1
マヨネーズ	95	3.1	20.3	0.1	2.2	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	27.4
味噌類	96	10.5	20.5	1.1	0.5	2.8	9.3	0.0	0.4	0.0	457.0
その他の調味料	97	53.8	42.7	1.0	1.7	5.4	7.4	0.0	0.2	0.0	607.7
香辛料・その他	98	0.2	0.6	0.0	0.0	0.1	0.4	0.0	0.0	0.0	4.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	12.2	13.3	0.2	0.2	2.2	1.4	2.9	0.0	0.0	4.9

表５　食品群別栄養素等摂取量（全体）

食品群別	食品（群）番号	ビタミン A μgRE	B1 食品由来 mg	B1 その他由来 mg	B2 食品由来 mg	B2 その他由来 mg	C 食品由来 mg	C その他由来 mg	飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g
総量	1～99	816.8	0.81	0.60	1.14	0.29	77.4	12.8	14.20	17.77	11.5
動物性食品	48～76,79	220.5	0.32	0.00	0.62	0.00	5.7	0.3	9.45	9.04	2.9
植物性食品	1～47,77,78,80～99	596.3	0.49	0.60	0.52	0.29	71.7	12.5	4.75	8.73	8.6
穀類	1～12	2.6	0.16	0.00	0.11	0.00	0.0	0.0	1.21	1.17	1.0
米	1～2	0.0	0.07	0.00	0.04	0.00	0.0	0.0	0.36	0.25	0.4
米	1	0.0	0.07	0.00	0.03	0.00	0.0	0.0	0.35	0.25	0.4
米加工品	2	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.01	0.01	0.0
小麦	3～9	2.5	0.09	0.00	0.07	0.00	0.0	0.0	0.84	0.90	0.6
小麦粉類	3	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.02	0.01	0.0
パン類（菓子パンを除く）	4	0.1	0.03	0.00	0.02	0.00	0.0	0.0	0.34	0.46	0.3
菓子パン類	5	1.9	0.01	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.10	0.11	0.0
うどん、中華めん類	6	0.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.04	0.01	0.1
即席中華めん類	7	0.4	0.04	0.00	0.04	0.00	0.0	0.0	0.32	0.28	0.1
パスタ	8	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.02	0.01	0.0
その他の小麦･加工品	9	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.02	0.03	0.0
その他の穀類	10～12	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.01	0.01	0.0
そば・加工品	10	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.01	0.01	0.0
とうもろこし･加工品	11	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.01	0.01	0.0
その他の穀類	12	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
いも類	13～16	0.2	0.03	0.00	0.01	0.00	6.4	0.0	0.01	0.00	0.0
いも類	13～15	0.2	0.03	0.00	0.01	0.00	6.4	0.0	0.01	0.00	0.0
さつまいも･加工品	13	0.2	0.01	0.00	0.00	0.00	1.1	0.0	0.00	0.00	0.0
じゃがいも･加工品	14	0.0	0.02	0.00	0.01	0.00	5.0	0.0	0.00	0.00	0.0
その他のいも類･加工品	15	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.0	0.00	0.00	0.0
でんぷん･加工品	16	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
豆類	18～23	0.0	0.05	0.00	0.04	0.00	0.0	0.0	0.62	0.75	1.9
大豆・加工品	18～22	0.0	0.05	0.00	0.04	0.00	0.0	0.0	0.61	0.75	1.9
大豆（全粒）･加工品	18	0.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.03	0.05	0.1
豆腐類	19	0.0	0.03	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.28	0.34	0.8
油揚げ類	20	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.20	0.23	0.6
納豆類	21	0.0	0.00	0.00	0.03	0.00	0.0	0.0	0.06	0.08	0.3
その他の大豆加工品	22	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.04	0.05	0.1
その他の豆類･加工品	23	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
種実類	24	0.1	0.01	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.15	0.36	0.4
野菜類	25～38	513.8	0.10	0.00	0.09	0.00	34.6	0.0	0.04	0.03	0.1
緑黄色野菜	25～29	463.7	0.04	0.00	0.05	0.00	16.0	0.0	0.01	0.01	0.0
トマト	25	17.4	0.01	0.00	0.00	0.00	2.9	0.0	0.00	0.00	0.0
にんじん	26	236.9	0.01	0.00	0.01	0.00	0.4	0.0	0.00	0.00	0.0
ほうれん草	27	61.5	0.00	0.00	0.01	0.00	1.3	0.0	0.00	0.00	0.0
ピーマン	28	3.2	0.00	0.00	0.00	0.00	2.5	0.0	0.00	0.00	0.0
その他の緑黄色野菜	29	144.7	0.02	0.00	0.03	0.00	8.9	0.0	0.01	0.01	0.0
その他の野菜	30～35	20.4	0.05	0.00	0.03	0.00	15.3	0.0	0.02	0.02	0.0
キャベツ	30	1.7	0.01	0.00	0.00	0.00	5.0	0.0	0.00	0.00	0.0
きゅうり	31	10.2	0.01	0.00	0.01	0.00	2.6	0.0	0.00	0.00	0.0
大根	32	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.8	0.0	0.00	0.00	0.0
たまねぎ	33	0.0	0.01	0.00	0.00	0.00	1.6	0.0	0.00	0.00	0.0
はくさい	34	1.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.7	0.0	0.00	0.00	0.0
その他の野菜	35	7.1	0.02	0.00	0.02	0.00	3.6	0.0	0.01	0.01	0.0
野菜ジュース	36	24.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.0	0.00	0.00	0.0
漬け物	37～38	5.5	0.01	0.00	0.01	0.00	3.0	0.0	0.00	0.00	0.0
葉類漬け物	37	4.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.0	0.0	0.00	0.00	0.0
たくあん･その他の漬け物	38	1.4	0.01	0.00	0.00	0.00	2.0	0.0	0.00	0.00	0.0
果実類	39～45	22.3	0.04	0.00	0.02	0.00	17.5	0.1	0.01	0.01	0.0
生果類	39～43	21.2	0.04	0.00	0.02	0.00	14.1	0.0	0.01	0.01	0.0
イチゴ	39	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.00	0.00	0.0
柑橘類	40	11.8	0.01	0.00	0.00	0.00	3.4	0.0	0.00	0.00	0.0
バナナ	41	1.5	0.01	0.00	0.01	0.00	2.7	0.0	0.00	0.00	0.0
りんご	42	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.5	0.0	0.00	0.00	0.0
その他の生果	43	7.4	0.02	0.00	0.00	0.00	7.4	0.0	0.01	0.01	0.0
ジャム類	44	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.00	0.00	0.0
果汁･果汁飲料	45	1.1	0.00	0.00	0.00	0.00	3.4	0.1	0.00	0.00	0.0
きのこ類	46	0.0	0.01	0.00	0.02	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
海藻類	47	26.7	0.01	0.00	0.02	0.00	0.9	0.0	0.00	0.00	0.0

食品群別	食品(群)番号	ビタミン A μgRE	B1 食品由来 mg	B1 その他由来 mg	B2 食品由来 mg	B2 その他由来 mg	C 食品由来 mg	C その他由来 mg	飽和脂肪酸 g	一価不飽和脂肪酸 g	多価不飽和脂肪酸 g
魚介類	48 ～ 60	31.9	0.07	0.00	0.13	0.00	0.9	0.0	1.23	1.87	1.3
生魚介類	48 ～ 55	27.1	0.05	0.00	0.09	0.00	0.5	0.0	0.93	1.45	0.9
あじ、いわし類	48	2.3	0.01	0.00	0.04	0.00	0.0	0.0	0.40	0.75	0.4
さけ、ます類	49	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.03	0.08	0.0
たい、カレイ類	50	1.4	0.01	0.00	0.01	0.00	0.1	0.0	0.10	0.12	0.1
まぐろ、かじき類	51	1.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.03	0.03	0.0
その他の生魚	52	19.5	0.02	0.00	0.03	0.00	0.2	0.0	0.37	0.46	0.3
貝類	53	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
いか・たこ類	54	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.1	0.0	0.01	0.00	0.0
えび・かに類	55	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
魚介加工品類	56 ～ 60	4.8	0.02	0.00	0.04	0.00	0.4	0.0	0.30	0.41	0.4
魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	4.4	0.02	0.00	0.02	0.00	0.4	0.0	0.20	0.29	0.2
魚介（缶詰）	57	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.04	0.06	0.1
魚介（佃煮）	58	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
魚介（練り製品）	59	0.2	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.03	0.04	0.1
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.02	0.02	0.0
肉類	61 ～ 69	79.1	0.17	0.00	0.11	0.00	3.6	0.0	3.33	4.24	0.9
畜肉類	61 ～ 64	1.7	0.15	0.00	0.07	0.00	3.2	0.0	2.96	3.65	0.7
牛肉類	61	0.8	0.01	0.00	0.02	0.00	0.1	0.0	1.08	1.40	0.1
豚肉類	62	0.9	0.09	0.00	0.03	0.00	0.2	0.0	0.95	1.12	0.3
ハム、ソーセージ	63	0.1	0.05	0.00	0.02	0.00	2.9	0.0	0.93	1.13	0.3
その他の畜肉類	64	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
鳥肉類	65 ～ 66	5.5	0.01	0.00	0.02	0.00	0.2	0.0	0.36	0.58	0.2
鶏肉類	65	5.5	0.01	0.00	0.02	0.00	0.2	0.0	0.35	0.57	0.2
その他の鳥肉類	66	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.01	0.0
肉類副生物類（内臓）	67	71.9	0.00	0.00	0.02	0.00	0.2	0.0	0.01	0.01	0.0
その他の肉類	68 ～ 69	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
鯨肉	68	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
その他の肉類	69	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
卵類	70	52.4	0.02	0.00	0.15	0.00	0.0	0.0	0.95	1.34	0.5
乳類	71 ～ 75	52.7	0.06	0.00	0.23	0.00	1.1	0.3	3.47	1.37	0.2
牛乳・乳製品	71 ～ 74	52.7	0.06	0.00	0.23	0.00	1.1	0.3	3.47	1.37	0.2
牛乳類	71	40.8	0.04	0.00	0.17	0.00	1.0	0.0	2.43	0.91	0.1
チーズ類	72	6.1	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.35	0.15	0.0
発酵乳・乳酸菌飲料	73	3.3	0.01	0.00	0.03	0.00	0.1	0.3	0.20	0.08	0.0
その他の乳製品	74	2.5	0.00	0.00	0.02	0.00	0.0	0.0	0.49	0.24	0.0
その他の乳類	75	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
油脂類	76 ～ 80	12.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	1.50	3.93	3.6
バター類	76	4.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.43	0.17	0.0
マーガリン類	77	8.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.21	0.36	0.2
植物油脂類	78	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.82	3.36	3.4
動物油脂類	79	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.04	0.04	0.0
その他の油脂類	80	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
菓子類	81 ～ 85	13.8	0.02	0.00	0.02	0.00	0.4	0.5	0.82	0.77	0.3
和菓子類	81	0.8	0.01	0.00	0.01	0.00	0.1	0.0	0.05	0.07	0.1
ケーキ・ペストリー類	82	9.7	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.38	0.39	0.2
ビスケット類	83	1.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.1	0.13	0.10	0.0
キャンデー類	84	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.5	0.00	0.00	0.0
その他の菓子類	85	2.0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.3	0.0	0.26	0.20	0.1
嗜好飲料類	86 ～ 91	0.8	0.00	0.02	0.12	0.01	9.0	0.6	0.04	0.02	0.0
アルコール飲料	86 ～ 88	0.0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
日本酒	86	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
ビール	87	0.0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
洋酒類・その他	88	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
その他の嗜好飲料	89 ～ 91	0.8	0.00	0.02	0.11	0.01	9.0	0.6	0.04	0.02	0.0
茶類	89	0.8	0.00	0.00	0.09	0.00	9.0	0.0	0.00	0.00	0.0
コーヒー・ココア類	90	0.0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.04	0.02	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.0	0.6	0.00	0.00	0.0
調味料及び香辛料類	92 ～ 98	6.8	0.04	0.00	0.06	0.00	0.4	0.0	0.81	1.90	1.3
調味料	92 ～ 97	6.8	0.03	0.00	0.06	0.00	0.4	0.0	0.81	1.90	1.3
ソース	92	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
しょうゆ	93	0.0	0.01	0.00	0.03	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
塩	94	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
マヨネーズ	95	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.20	1.08	0.7
味噌類	96	0.0	0.00	0.00	0.01	0.00	0.0	0.0	0.08	0.09	0.3
その他の調味料	97	5.1	0.02	0.00	0.02	0.00	0.4	0.0	0.53	0.73	0.3
香辛料・その他	98	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	1.0	0.00	0.60	0.00	0.28	2.2	11.3	0.00	0.00	0.0

表５　食品群別栄養素等摂取量（全体）

食品群別	食品（群）番号	コレステロール mg	カリウム mg	マグネシウム mg	リン mg	カロテン μg	ビタミン D μg	ビタミン E 食品由来 mg	ビタミン E その他由来 mg	葉酸 μg	食物繊維 g
総量	1～99	333.1	2,314.6	248.3	1,003.7	3,472.4	7.6	7.9	2.4	262.6	13.0
動物性食品	48～76,79	313.0	643.0	60.9	504.3	23.9	7.0	1.9	0.0	41.2	0.0
植物性食品	1～47,77,78,80～99	20.2	1,671.5	187.4	499.4	3,448.5	0.5	6.0	2.4	221.5	13.0
穀類	1～12	2.3	169.5	39.9	178.4	4.4	0.0	0.5	0.0	25.4	2.7
米	1～2	0.0	104.3	25.9	122.3	0.0	0.0	0.0	0.0	10.8	1.1
米	1	0.0	102.1	25.4	120.2	0.0	0.0	0.0	0.0	10.6	1.1
米加工品	2	0.0	2.2	0.5	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
小麦	3～9	2.3	63.4	13.1	53.4	3.7	0.0	0.4	0.0	14.4	1.5
小麦粉類	3	0.0	4.7	0.5	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1
パン類（菓子パンを除く）	4	0.0	31.8	6.4	26.2	0.4	0.0	0.2	0.0	10.2	0.7
菓子パン類	5	1.9	5.8	1.0	5.1	0.5	0.0	0.1	0.0	1.6	0.1
うどん、中華めん類	6	0.0	9.0	2.0	8.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.3
即席中華めん類	7	0.4	8.7	1.2	4.9	2.6	0.0	0.1	0.0	0.5	0.1
パスタ	8	0.0	1.4	1.4	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1
その他の小麦･加工品	9	0.0	2.0	0.7	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1
その他の穀類	10～12	0.0	1.8	0.9	2.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1
そば・加工品	10	0.0	0.9	0.7	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
とうもろこし･加工品	11	0.0	0.7	0.2	0.5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の穀類	12	0.0	0.2	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
いも類	13～16	0.0	145.7	7.3	12.2	1.2	0.0	0.1	0.0	8.4	0.9
いも類	13～15	0.0	145.4	7.2	11.8	1.2	0.0	0.1	0.0	8.4	0.9
さつまいも･加工品	13	0.0	25.6	1.4	2.4	1.1	0.0	0.1	0.0	2.6	0.2
じゃがいも･加工品	14	0.0	85.9	4.5	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.5	0.4
その他のいも類･加工品	15	0.0	33.9	1.3	3.1	0.2	0.0	0.0	0.0	1.3	0.3
でんぷん･加工品	16	0.0	0.2	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
砂糖・甘味料類	17	0.0	2.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
豆類	18～23	0.0	125.2	27.4	72.2	0.1	0.0	0.6	0.0	15.3	1.0
大豆・加工品	18～22	0.0	117.6	26.5	69.3	0.1	0.0	0.6	0.0	14.7	0.8
大豆（全粒）･加工品	18	0.0	15.5	2.6	5.1	0.1	0.0	0.0	0.0	1.5	0.2
豆腐類	19	0.0	53.0	13.0	41.8	0.0	0.0	0.2	0.0	4.5	0.2
油揚げ類	20	0.0	5.0	4.6	9.8	0.0	0.0	0.1	0.0	1.1	0.0
納豆類	21	0.0	29.9	4.5	8.6	0.0	0.0	0.1	0.0	5.4	0.3
その他の大豆加工品	22	0.0	14.3	1.7	3.9	0.0	0.0	0.1	0.0	2.2	0.1
その他の豆類･加工品	23	0.0	7.6	0.9	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.2
種実類	24	0.0	12.4	5.8	9.4	0.8	0.0	0.1	0.0	2.8	0.2
野菜類	25～38	0.1	522.1	36.1	78.4	3,106.3	0.1	1.7	0.0	93.6	5.3
緑黄色野菜	25～29	0.0	225.3	13.8	27.5	2,805.1	0.0	1.4	0.0	39.2	2.2
トマト	25	0.0	39.4	1.7	4.8	104.5	0.0	0.2	0.0	4.2	0.2
にんじん	26	0.0	41.1	1.6	4.2	1,439.7	0.0	0.1	0.0	3.3	0.5
ほうれん草	27	0.0	33.2	2.8	2.9	368.8	0.0	0.2	0.0	7.6	0.2
ピーマン	28	0.0	8.5	0.5	1.0	19.1	0.0	0.0	0.0	1.2	0.1
その他の緑黄色野菜	29	0.0	103.1	7.3	14.6	872.9	0.0	0.9	0.0	22.9	1.1
その他の野菜	30～35	0.1	241.6	17.4	41.3	122.3	0.0	0.3	0.0	48.1	2.7
キャベツ	30	0.0	25.3	2.1	4.2	10.1	0.0	0.0	0.0	11.2	0.4
きゅうり	31	0.0	37.0	2.8	6.7	61.0	0.0	0.1	0.0	4.6	0.2
大根	32	0.0	43.8	2.0	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	6.0	0.3
たまねぎ	33	0.0	35.6	2.3	8.1	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	0.5
はくさい	34	0.0	10.7	0.6	2.2	8.3	0.0	0.0	0.0	2.8	0.1
その他の野菜	35	0.1	89.0	7.8	17.0	42.8	0.0	0.2	0.0	19.9	1.2
野菜ジュース	36	0.0	14.4	0.7	1.2	146.3	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0
漬け物	37～38	0.0	40.8	4.2	8.3	32.5	0.0	0.0	0.0	5.3	0.4
葉類漬け物	37	0.0	10.4	0.6	1.6	24.2	0.0	0.0	0.0	2.6	0.1
たくあん･その他の漬け物	38	0.0	30.4	3.6	6.7	8.4	0.0	0.0	0.0	2.7	0.3
果実類	39～45	0.0	205.7	12.0	17.6	134.5	0.0	0.3	0.0	14.6	1.2
生果類	39～43	0.0	188.9	11.0	16.0	127.4	0.0	0.3	0.0	12.9	1.1
イチゴ	39	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
柑橘類	40	0.0	14.2	1.0	1.5	70.4	0.0	0.0	0.0	2.1	0.1
バナナ	41	0.0	61.1	5.4	4.6	9.5	0.0	0.1	0.0	4.4	0.2
りんご	42	0.0	14.7	0.4	1.3	2.8	0.0	0.0	0.0	0.7	0.2
その他の生果	43	0.0	98.7	4.2	8.5	44.7	0.0	0.1	0.0	5.6	0.7
ジャム類	44	0.0	0.7	0.1	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
果汁･果汁飲料	45	0.0	16.2	0.9	1.5	6.4	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0
きのこ類	46	0.0	28.6	1.2	9.1	0.0	0.3	0.0	0.0	3.1	0.5
海藻類	47	0.1	89.4	12.7	7.7	157.9	0.0	0.0	0.0	8.3	0.0

食品群別	食品(群)番号	コレステロール mg	カリウム mg	マグネシウム mg	リン mg	カロテン μg	ビタミン D μg	ビタミン E 食品由来 mg	ビタミン E その他由来 mg	葉酸 μg	食物繊維 g
魚介類	48 ～ 60	87.7	245.9	29.7	192.4	4.4	5.8	1.1	0.0	9.5	0.0
生魚介類	48 ～ 55	67.0	196.9	21.5	139.2	3.8	3.8	0.9	0.0	6.6	0.0
あじ、いわし類	48	12.6	49.1	4.8	36.0	0.0	1.4	0.1	0.0	2.3	0.0
さけ、ます類	49	1.6	8.7	0.7	6.1	0.0	0.6	0.0	0.0	0.3	0.0
たい、カレイ類	50	5.9	26.9	2.4	17.1	0.0	0.4	0.1	0.0	0.4	0.0
まぐろ、かじき類	51	1.9	14.3	1.5	10.2	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0
その他の生魚	52	12.9	51.2	4.3	31.2	0.0	1.2	0.2	0.0	1.2	0.0
貝類	53	1.0	2.5	0.8	2.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0
いか・たこ類	54	18.2	19.3	3.8	15.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.3	0.0
えび・かに類	55	12.8	24.8	3.2	21.5	1.9	0.0	0.2	0.0	1.3	0.0
魚介加工品類	56 ～ 60	20.7	49.0	8.2	53.2	0.7	2.0	0.2	0.0	2.9	0.0
魚介（塩蔵、生干し、乾物）	56	17.3	37.0	6.2	40.6	0.6	1.8	0.1	0.0	2.3	0.0
魚介（缶詰）	57	1.1	3.3	0.5	3.5	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0
魚介（佃煮）	58	0.2	0.5	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
魚介（練り製品）	59	1.9	7.6	1.3	7.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.4	0.0
魚肉ハム、ソーセージ	60	0.3	0.7	0.1	1.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類	61 ～ 69	48.8	124.7	10.4	94.7	0.4	0.1	0.2	0.0	11.3	0.0
畜肉類	61 ～ 64	28.9	90.1	7.0	70.2	0.1	0.1	0.1	0.0	1.3	0.0
牛肉類	61	11.4	30.1	2.4	19.3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.9	0.0
豚肉類	62	12.0	35.9	2.9	23.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
ハム、ソーセージ	63	5.5	24.0	1.8	27.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0
その他の畜肉類	64	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鳥肉類	65 ～ 66	15.7	31.2	3.1	21.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
鶏肉類	65	15.7	31.1	3.1	21.2	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
その他の鳥肉類	66	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
肉類副生物類（内臓）	67	4.1	2.6	0.2	2.6	0.3	0.0	0.0	0.0	8.9	0.0
その他の肉類	68 ～ 69	0.1	0.8	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
鯨肉	68	0.1	0.8	0.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の肉類	69	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
卵類	70	156.4	47.9	4.1	66.9	6.0	1.1	0.4	0.0	13.2	0.0
乳類	71 ～ 75	18.2	224.3	16.8	150.2	11.9	0.0	0.2	0.0	7.1	0.0
牛乳･乳製品	71 ～ 74	18.2	224.3	16.8	150.2	11.9	0.0	0.2	0.0	7.1	0.0
牛乳類	71	12.8	173.7	11.8	104.4	6.1	0.0	0.1	0.0	5.0	0.0
チーズ類	72	1.7	1.5	0.4	14.9	4.8	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0
発酵乳･乳酸菌飲料	73	1.6	33.6	3.4	20.9	0.3	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0
その他の乳製品	74	2.0	15.5	1.2	10.0	0.8	0.0	0.0	0.0	0.1	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
油脂類	76 ～ 80	2.0	0.5	0.0	0.3	5.9	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0
バター類	76	1.8	0.2	0.0	0.1	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
マーガリン類	77	0.1	0.2	0.0	0.1	4.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0
植物油脂類	78	0.1	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	1.4	0.0	0.0	0.0
動物油脂類	79	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の油脂類	80	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	12.5	33.4	3.8	20.0	4.1	0.0	0.2	0.0	3.5	0.4
和菓子類	81	2.4	11.3	1.8	7.9	0.2	0.0	0.0	0.0	1.2	0.2
ケーキ･ペストリー類	82	7.1	6.4	0.6	6.4	1.7	0.0	0.1	0.0	1.2	0.1
ビスケット類	83	0.5	1.3	0.2	1.0	1.4	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
キャンデー類	84	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の菓子類	85	2.5	14.4	1.2	4.6	0.8	0.0	0.1	0.0	1.0	0.1
嗜好飲料類	86 ～ 91	0.0	167.7	16.3	28.0	4.7	0.0	0.0	0.0	32.4	0.0
アルコール飲料	86 ～ 88	0.0	22.5	4.8	10.7	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	0.0
日本酒	86	0.0	0.4	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビール	87	0.0	20.9	4.6	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	0.0
洋酒類･その他	88	0.0	1.2	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
その他の嗜好飲料	89 ～ 91	0.0	145.1	11.5	17.3	4.7	0.0	0.0	0.0	27.7	0.0
茶類	89	0.0	58.4	3.7	4.5	4.6	0.0	0.0	0.0	27.7	0.0
コーヒー･ココア類	90	0.0	71.5	7.5	10.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
その他の嗜好飲料	91	0.0	15.2	0.3	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
調味料及び香辛料類	92 ～ 98	5.2	169.4	24.8	66.1	29.8	0.0	0.7	0.0	13.9	0.8
調味料	92 ～ 97	5.2	168.2	24.6	65.5	29.5	0.0	0.7	0.0	13.5	0.8
ソース	92	0.0	3.1	0.4	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
しょうゆ	93	0.0	70.3	11.6	29.1	0.0	0.0	0.0	0.0	5.8	0.0
塩	94	0.0	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
マヨネーズ	95	4.1	0.7	0.6	2.2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0
味噌類	96	0.0	38.6	6.5	15.0	0.0	0.0	0.1	0.0	4.6	0.6
その他の調味料	97	1.1	53.8	5.2	19.0	28.4	0.0	0.2	0.0	3.0	0.2
香辛料・その他	98	0.0	1.2	0.2	0.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
補助栄養素・特定保健用食品	99	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.0	2.4	0.1	0.0

表６－１　献立パターン別にみた栄養素摂取量（全体・朝食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	47	9	23	133	303	428	16	286	41	68
エネルギー	kcal	328	447	265	477	408	542	579	352	419	158
たんぱく質	g	8.8	14.3	12.4	17.7	12.6	20.9	17.8	10.7	14.6	4.9
脂質	g	8.9	11.7	11.6	15.8	7.6	14.4	20.8	9.6	12.3	4.3
炭水化物	g	52.4	68.4	26.0	64.6	72.0	80.1	79.0	56.2	61.7	25.5
カルシウム	mg	83	85	195	163	169	209	190	157	156	103
鉄	mg	0.7	1.2	1.3	1.8	1.8	2.7	2.2	0.8	1.1	0.5
ビタミンＡ	μgRE	71	152	224	143	142	292	237	109	113	60
ビタミンＢ１	mg	0.10	0.17	0.17	0.23	0.67	0.67	0.21	0.28	0.19	0.37
ビタミンＢ２	mg	0.15	0.17	0.33	0.37	0.36	0.63	0.35	0.38	0.33	0.46
ビタミンＣ	mg	7	7	23	15	20	39	16	13	12	14
食物繊維	g	1.8	2.8	2.8	2.4	3.6	4.6	4.6	2.2	2.5	0.9
食塩	g	1.2	3.5	1.4	1.9	2.9	3.4	4.3	1.1	1.7	0.6

表６－２　献立パターン別にみた栄養素摂取量（全体・昼食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	38	109	11	107	95	758	113	39	100	14
エネルギー	kcal	442	523	544	561	465	638	654	401	559	166
たんぱく質	g	12.6	17.0	21.8	20.1	13.3	25.0	21.4	10.1	19.1	4.3
脂質	g	8.6	12.9	20.2	14.7	8.0	18.4	18.1	8.2	16.0	3.0
炭水化物	g	76.6	81.1	61.3	83.6	83.1	89.4	96.6	70.3	82.1	30.5
カルシウム	mg	100	94	167	116	123	167	151	131	134	51
鉄	mg	1.2	1.6	2.4	1.8	2.0	2.5	2.6	0.9	2.0	0.7
ビタミンＡ	μgRE	100	148	240	156	203	311	280	58	150	34
ビタミンＢ１	mg	0.26	0.31	0.27	0.24	0.16	0.38	0.37	0.49	0.31	0.07
ビタミンＢ２	mg	0.28	0.34	0.40	0.36	0.19	0.37	0.37	0.51	0.39	0.12
ビタミンＣ	mg	7	13	20	11	18	25	23	11	19	8
食物繊維	g	2.4	3.2	3.9	2.3	4.2	4.1	4.8	2.4	3.5	1.1
食塩	g	3.1	4.6	3.4	2.9	3.4	3.3	5.0	2.0	3.9	1.0

表６－３　献立パターン別にみた栄養素摂取量（全体・夕食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	7	45	43	109	68	939	157	3	32	3
エネルギー	kcal	392	692	766	757	500	751	746	296	729	122
たんぱく質	g	11.2	22.6	34.1	30.5	17.0	32.5	26.2	6.0	20.1	5.8
脂質	g	8.6	20.8	26.9	25.9	9.3	22.3	23.3	2.7	18.7	4.8
炭水化物	g	64.9	96.2	46.2	87.7	81.5	94.0	98.2	58.7	104.0	20.3
カルシウム	mg	77	114	165	148	122	189	161	19	189	149
鉄	mg	1.1	2.1	3.5	2.3	2.0	3.3	2.8	0.5	2.3	0.3
ビタミンＡ	μgRE	65	292	825	185	321	367	365	38	392	52
ビタミンＢ１	mg	0.15	0.30	0.30	0.26	0.18	0.44	0.34	0.08	0.23	0.15
ビタミンＢ２	mg	0.27	0.33	0.56	0.33	0.23	0.44	0.40	0.08	0.25	0.87
ビタミンＣ	mg	8	15	31	20	22	34	28	18	15	74
食物繊維	g	1.8	3.5	5.0	3.6	5.1	5.7	5.1	1.7	4.2	2.0
食塩	g	3.6	4.0	5.0	3.3	4.0	4.7	5.4	1.0	3.9	0.1

献立パターン：
- 献立１　主食のみ
- 献立２　一品もののみ
- 献立３　副食のみ
- 献立４　主食＋主菜
- 献立５　主食＋副菜
- 献立６　主食＋主菜＋副菜
- 献立７　一品もの＋副食
- 献立８　主食＋果物、飲み物、デザート類等
- 献立９　一品もの＋果物、飲み物、デザート類等
- 献立10　果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ

表６－４　献立パターン別にみた栄養素摂取量（男性・朝食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	20	6	8	59	119	197	7	123	20	28
エネルギー	kcal	359	506	243	506	438	583	586	382	446	115
たんぱく質	g	9.2	15.6	12.1	18.7	13.1	22.3	17.3	11.4	14.8	2.6
脂質	g	9.7	12.1	13.1	16.4	7.9	14.4	23.1	10.4	12.9	1.8
炭水化物	g	57.9	80.4	12.7	69.1	77.9	87.8	74.6	61.3	67.0	22.7
カルシウム	mg	91	61	137	182	152	198	109	160	170	56
鉄	mg	0.7	1.4	1.2	1.8	1.8	2.8	2.5	0.9	1.0	0.4
ビタミンＡ	μgRE	99	143	157	146	144	319	193	127	130	23
ビタミンＢ１	mg	0.12	0.20	0.15	0.20	0.90	0.77	0.19	0.29	0.22	0.78
ビタミンＢ２	mg	0.18	0.13	0.28	0.39	0.41	0.69	0.31	0.38	0.35	0.77
ビタミンＣ	mg	7	9	18	17	18	33	12	13	11	11
食物繊維	g	2.1	3.4	1.4	2.2	3.7	4.6	3.9	2.4	2.7	0.8
食塩	g	1.4	3.5	1.4	1.9	2.9	3.6	5.2	1.2	1.8	0.6

表６－５　献立パターン別にみた栄養素摂取量（男性・昼食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	18	54	4	41	28	358	47	14	42	6
エネルギー	kcal	488	611	727	644	522	694	741	497	566	116
たんぱく質	g	13.5	19.7	30.0	22.6	14.1	26.9	23.9	12.7	18.9	2.1
脂質	g	6.6	15.9	31.6	16.7	8.2	19.4	20.4	9.3	16.0	3.3
炭水化物	g	91.2	93.1	61.5	96.3	94.5	98.6	107.9	86.9	83.1	19.8
カルシウム	mg	102	116	137	117	137	171	175	171	134	38
鉄	mg	1.1	1.8	3.0	1.9	2.2	2.6	2.4	1.2	1.9	0.4
ビタミンＡ	μgRE	79	171	195	148	197	332	249	74	153	60
ビタミンＢ１	mg	0.33	0.45	0.29	0.25	0.17	0.29	0.48	0.26	0.32	0.03
ビタミンＢ２	mg	0.29	0.49	0.49	0.38	0.20	0.39	0.48	0.41	0.41	0.12
ビタミンＣ	mg	5	19	34	11	16	23	19	11	17	10
食物繊維	g	2.5	3.7	4.1	2.4	4.4	4.2	4.8	3.1	3.3	0.4
食塩	g	3.7	5.5	5.1	3.3	3.5	3.4	5.5	2.8	4.0	0.2

表６－６　献立パターン別にみた栄養素摂取量（男性・夕食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	2	22	28	51	19	400	80	1	18	0
エネルギー	kcal	452	824	842	833	676	875	812	323	830	
たんぱく質	g	17.0	26.8	33.8	31.6	23.4	36.8	27.9	4.5	23.6	
脂質	g	11.3	22.8	26.8	27.5	12.1	24.9	25.9	0.6	19.2	
炭水化物	g	68.3	118.5	48.9	96.0	102.2	107.6	103.7	78.7	116.2	
カルシウム	mg	114	139	171	154	125	203	168	15	278	
鉄	mg	1.9	2.4	3.2	2.2	2.3	3.6	3.0	0.6	2.6	
ビタミンＡ	μgRE	115	262	686	174	336	398	386	19	361	
ビタミンＢ１	mg	0.22	0.33	0.30	0.26	0.21	0.42	0.43	0.13	0.26	
ビタミンＢ２	mg	0.45	0.36	0.52	0.34	0.27	0.53	0.48	0.08	0.27	
ビタミンＣ	mg	7	14	29	18	22	34	31	34	15	
食物繊維	g	2.4	3.7	4.9	3.5	5.9	6.0	5.2	2.5	4.3	
食塩	g	7.6	4.7	4.9	3.3	4.9	5.0	5.2	0.8	4.5	

献立パターン：
- 献立１　主食のみ
- 献立２　一品もののみ
- 献立３　副食のみ
- 献立４　主食＋主菜
- 献立５　主食＋副菜
- 献立６　主食＋主菜＋副菜
- 献立７　一品もの＋副食
- 献立８　主食＋果物、飲み物、デザート類等
- 献立９　一品もの＋果物、飲み物、デザート類等
- 献立10　果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ

表６－７　献立パターン別にみた栄養素摂取量（女性・朝食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	27	3	15	74	184	231	9	163	21	40
エネルギー	kcal	304	328	277	454	390	506	574	330	394	188
たんぱく質	g	8.5	11.8	12.6	17.0	12.3	19.8	18.2	10.2	14.4	6.5
脂質	g	8.3	11.0	10.8	15.3	7.4	14.3	19.0	9.0	11.9	6.0
炭水化物	g	48.4	44.3	33.1	61.0	68.1	73.5	82.4	52.4	56.5	27.5
カルシウム	mg	76	131	225	148	180	218	252	154	141	137
鉄	mg	0.7	0.8	1.3	1.8	1.7	2.7	2.0	0.8	1.2	0.6
ビタミンＡ	μgRE	50	170	259	140	141	269	271	96	97	86
ビタミンＢ１	mg	0.08	0.11	0.18	0.25	0.52	0.58	0.23	0.27	0.16	0.09
ビタミンＢ２	mg	0.13	0.27	0.36	0.36	0.33	0.58	0.37	0.38	0.31	0.24
ビタミンＣ	mg	6	3	27	14	21	43	19	13	13	16
食物繊維	g	1.5	1.7	3.5	2.6	3.5	4.6	5.1	2.1	2.3	1.0
食塩	g	1.0	3.6	1.4	1.8	2.9	3.2	3.6	1.1	1.6	0.6

表６－８　献立パターン別にみた栄養素摂取量（女性・昼食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	20	55	7	66	67	400	66	25	58	8
エネルギー	kcal	401	437	439	509	441	587	593	348	554	204
たんぱく質	g	11.7	14.4	17.1	18.5	12.9	23.3	19.6	8.7	19.2	6.0
脂質	g	10.4	10.0	13.7	13.5	7.9	17.5	16.5	7.7	16.0	2.7
炭水化物	g	63.4	69.2	61.2	75.6	78.3	81.2	88.6	61.0	81.3	38.5
カルシウム	mg	98	73	184	116	117	163	134	108	134	62
鉄	mg	1.2	1.4	2.0	1.8	2.0	2.5	2.7	0.7	2.1	0.9
ビタミンＡ	μgRE	118	126	266	161	206	292	302	49	148	14
ビタミンＢ１	mg	0.20	0.18	0.26	0.24	0.15	0.45	0.30	0.62	0.30	0.09
ビタミンＢ２	mg	0.27	0.19	0.35	0.35	0.19	0.36	0.29	0.56	0.38	0.12
ビタミンＣ	mg	8	7	13	12	19	26	27	10	19	7
食物繊維	g	2.3	2.8	3.8	2.3	4.2	4.1	4.9	2.1	3.6	1.7
食塩	g	2.6	3.7	2.5	2.7	3.3	3.3	4.6	1.5	3.8	1.6

表６－９　献立パターン別にみた栄養素摂取量（女性・夕食）

献立パターン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
調査人数	人	5	23	15	58	49	539	77	2	14	3
エネルギー	kcal	368	565	623	690	432	660	678	282	598	122
たんぱく質	g	8.8	18.5	34.6	29.5	14.5	29.3	24.4	6.7	15.5	5.8
脂質	g	7.6	18.8	26.9	24.6	8.2	20.4	20.6	3.7	18.2	4.8
炭水化物	g	63.6	74.9	41.1	80.4	73.5	84.0	92.5	48.7	88.3	20.3
カルシウム	mg	62	89	153	143	121	178	153	21	75	149
鉄	mg	0.8	1.8	4.1	2.3	1.9	3.1	2.6	0.4	2.0	0.3
ビタミンＡ	μgRE	45	321	1075	194	315	344	342	47	432	52
ビタミンＢ１	mg	0.13	0.27	0.30	0.27	0.17	0.46	0.25	0.05	0.20	0.15
ビタミンＢ２	mg	0.20	0.31	0.61	0.33	0.21	0.36	0.31	0.08	0.23	0.87
ビタミンＣ	mg	9	17	34	21	21	33	26	3	14	74
食物繊維	g	1.5	3.3	5.2	3.6	4.8	5.5	4.9	1.3	4.0	2.0
食塩	g	2.1	3.3	5.1	3.2	3.6	4.5	5.6	1.1	3.2	0.1

献立パターン：
- 献立１　主食のみ
- 献立２　一品もののみ
- 献立３　副食のみ
- 献立４　主食＋主菜
- 献立５　主食＋副菜
- 献立６　主食＋主菜＋副菜
- 献立７　一品もの＋副食
- 献立８　主食＋果物、飲み物、デザート類等
- 献立９　一品もの＋果物、飲み物、デザート類等
- 献立10　果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ

表７－１　家族と一緒に食事をとった状況別栄養素等摂取量（全体）

		朝食			昼食			夕食		
		有	無	一人暮らし	有	無	一人暮らし	有	無	一人暮らし
調査人数	人	965	318	118	487	795	118	1122	173	119
エネルギー	kcal	439	342	437	556	598	568	737	760	652
たんぱく質	g	15.4	11.5	15.5	19.8	22.1	20.6	30.8	28.2	26.8
脂質	g	11.3	9.1	12.6	13.8	17.2	15.3	22.4	23.1	16.3
炭水化物	g	68.1	52.6	65.5	84.8	85.3	84.1	91.6	94.1	90.7
カルシウム	mg	171	128	239	140	149	137	180	152	162
鉄	mg	1.8	1.2	1.9	2.2	2.1	2.5	3.1	2.7	2.8
ビタミンＡ	μgRE	188	119	183	260	239	217	363	335	368
ビタミンＢ１	mg	0.35	0.43	1.43	0.38	0.28	0.45	0.35	0.38	0.8
ビタミンＢ２	mg	0.45	0.31	0.60	0.34	0.37	0.30	0.41	0.43	0.4
ビタミンＣ	mg	26	12	23	21	19	28	30	27	35
食物繊維	g	3.4	2.2	3.6	4.1	3.5	4.3	5.4	4.4	4.9
食塩	g	2.5	1.7	2.2	3.5	3.3	4.0	4.7	4.2	4.5

表７－２　家族と一緒に食事をとった状況別栄養素等摂取量（男性）

		朝食			昼食			夕食		
		有	無	一人暮らし	有	無	一人暮らし	有	無	一人暮らし
調査人数	人	436	156	24	220	376	24	500	100	24
エネルギー	kcal	474	356	439	611	672	560	841	896	841
たんぱく質	g	16.4	11.9	14.0	21.4	24.7	19.6	34.0	33.4	30.8
脂質	g	11.7	9.5	11.7	15.3	18.8	13.8	24.4	26.5	20.0
炭水化物	g	74.4	54.0	68.8	92.4	96.7	83.3	102.8	107.8	106.2
カルシウム	mg	172	114	173	155	154	133	197	162	152
鉄	mg	1.9	1.3	1.6	2.3	2.2	2.2	3.3	3.0	3.0
ビタミンＡ	μgRE	207	125	129	295	248	132	385	323	561
ビタミンＢ１	mg	0.31	0.73	3.65	0.27	0.33	0.24	0.38	0.45	0.28
ビタミンＢ２	mg	0.47	0.40	1.05	0.35	0.41	0.30	0.48	0.51	0.47
ビタミンＣ	mg	23	13	13	22	19	16	31	29	27
食物繊維	g	3.5	2.2	2.8	4.3	3.6	3.3	5.7	4.6	5.0
食塩	g	2.6	1.8	1.9	3.8	3.6	4.8	4.9	4.9	4.5

表７－３　家族と一緒に食事をとった状況別栄養素等摂取量（女性）

		朝食			昼食			夕食		
		有	無	一人暮らし	有	無	一人暮らし	有	無	一人暮らし
調査人数	人	529	162	94	267	419	94	622	73	95
エネルギー	kcal	410	329	436	511	531	570	653	569	606
たんぱく質	g	14.5	11.1	15.9	18.5	19.7	20.9	28.1	20.9	25.9
脂質	g	10.9	8.7	12.8	12.5	15.8	15.7	20.7	18.2	15.3
炭水化物	g	62.9	51.3	64.6	78.6	75.0	84.3	82.6	74.8	87.0
カルシウム	mg	170	140	255	129	144	138	166	137	165
鉄	mg	1.8	1.2	2.0	2.2	2.0	2.6	3.0	2.3	2.8
ビタミンＡ	μgRE	172	113	197	231	231	239	345	351	321
ビタミンＢ１	mg	0.39	0.14	0.86	0.47	0.24	0.51	0.32	0.27	0.91
ビタミンＢ２	mg	0.43	0.23	0.49	0.33	0.33	0.31	0.35	0.32	0.37
ビタミンＣ	mg	28	11	25	20	18	30	30	24	36
食物繊維	g	3.3	2.3	3.9	3.9	3.3	4.6	5.2	4.1	4.9
食塩	g	2.4	1.6	2.3	3.3	3.1	3.8	4.5	3.3	4.5

表８－１　ビタミン・ミネラル等補助食品等の摂取別、栄養素等摂取量（全体）

【ビタミンＢ１】

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
栄養補助食品の有無		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	人	1,328	97	68	4	93	6	78	1	88	7	125	9	131	4	255	15	195	25	207	18	88	8
エネルギー	kcal	1,883	2,034	1,379	1,599	1,992	1,947	2,018	2,498	1,837	1,894	1,975	1,903	1,892	2,128	2,008	2,526	1,949	2,200	1,820	1,901	1,615	1,556
たんぱく質	g	68.7	75.9	44.3	51.1	70.0	69.6	74.4	111.4	65.5	62.2	69.4	77.4	67.9	82.6	74.7	95.9	73.3	80.8	67.6	71.7	59.2	59.0
脂質	g	52.3	53.5	40.6	47.0	62.8	58.0	67.5	64.1	57.1	49.0	61.1	56.2	55.3	85.1	55.7	65.0	49.1	50.5	42.3	50.9	38.9	34.1
飽和脂肪酸	g	14.23	13.93	12.88	16.49	20.94	17.85	19.95	19.02	15.26	11.62	16.51	13.97	14.76	20.84	14.44	15.27	12.15	13.11	10.99	13.53	10.40	8.45
一価不飽和脂肪酸	g	17.79	17.47	13.70	14.82	20.95	16.61	23.66	19.88	19.96	16.77	21.29	18.75	19.66	29.53	18.95	21.44	16.44	16.42	13.68	17.15	12.77	10.65
多価不飽和脂肪酸	g	11.44	12.36	7.79	8.13	11.03	9.94	12.65	12.49	12.46	11.08	12.84	12.22	11.31	19.07	12.65	15.70	11.99	12.87	10.05	11.98	9.47	9.00
コレステロール	mg	331	362	226	287	332	384	409	656	346	265	368	377	336	542	368	391	333	350	301	362	247	284
炭水化物	g	267.2	287.7	205.5	238.4	280.0	282.5	269.6	357.6	252.4	269.7	265.6	246.6	256.0	233.1	280.4	359.2	278.0	315.2	278.2	272.3	248.8	244.6
カルシウム	mg	548	658	453	766	741	944	572	725	458	305	493	602	456	533	584	744	582	746	554	581	517	556
鉄	mg	7.3	8.8	4.6	7.3	6.6	10.5	7.2	9.8	6.5	6.4	7.2	9.5	7.1	8.9	7.8	9.6	8.1	10.0	7.7	8.0	7.0	7.1
カリウム	mg	2,299	2,521	1,603	1,892	2,301	2,298	2,199	3,071	1,881	1,898	2,146	2,299	2,107	2,602	2,526	2,940	2,539	2,886	2,505	2,414	2,235	2,200
ナトリウム	mg	4,147	4,460	2,297	2,736	3,753	3,421	4,253	4,168	4,046	2,905	4,078	3,941	4,175	4,781	4,519	4,511	4,461	5,770	4,239	4,544	4,131	4,206
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	10.5	11.3	5.8	7.0	9.5	8.7	10.8	10.6	10.3	7.4	10.4	10.0	10.6	12.1	11.5	11.5	11.3	14.7	10.8	11.5	10.5	10.7
ビタミンＡ	μgRE	815	842	769	759	917	995	761	877	698	386	845	874	707	555	841	1055	877	915	897	897	693	570
ビタミンＢ１	mg	1.01	6.83	0.55	0.90	1.00	1.34	0.97	1.36	0.71	1.58	0.84	3.10	0.82	0.99	1.04	10.44	1.25	10.43	1.10	7.55	1.45	9.14
ビタミンＢ２	mg	1.23	4.16	0.83	1.77	1.39	2.25	1.34	3.74	1.02	1.99	1.16	2.98	1.08	2.00	1.42	7.26	1.32	5.25	1.31	3.64	0.99	3.96
ビタミンＣ	mg	87	140	54	151	66	110	92	276	51	93	66	145	62	126	111	104	108	193	103	139	82	97
葉酸	μg	259	306	163	176	232	245	237	269	204	213	245	310	234	273	279	344	315	376	295	305	245	263
食物繊維	g	13.0	13.3	8.9	7.9	12.7	14.0	12.0	13.2	10.3	9.3	12.3	9.0	11.3	13.3	13.9	15.6	14.9	16.2	14.5	13.2	12.9	11.2
脂肪エネルギー比率	%	24.7	23.6	26.6	26.2	28.2	27.3	29.5	23.1	28.1	24.4	27.7	26.1	25.8	35.5	24.7	23.5	22.4	20.5	20.6	23.2	21.3	19.4
たんぱく質エネルギー比率	%	14.6	15.0	12.9	12.4	14.2	14.5	14.6	17.8	14.3	13.0	14.2	16.3	14.3	15.0	15.0	15.5	15.0	14.9	14.9	15.2	14.8	15.0
リン	mg	998	1,088	700	891	1,098	1,057	1,069	1,475	901	819	970	1,065	939	1,110	1,079	1,256	1,063	1,213	1,007	1,031	892	899
マグネシウム	mg	246	278	154	178	231	244	234	288	207	218	226	274	231	265	276	333	274	326	268	261	233	237
銅	mg	1.16	1.25	0.74	0.80	1.12	1.10	1.18	1.34	1.00	1.09	1.07	1.07	1.06	1.06	1.26	1.72	1.31	1.40	1.26	1.15	1.10	1.10
ビタミンＫ	mg	8.1	8.5	5.6	6.4	9.0	7.9	9.6	10.4	7.6	8.0	8.3	8.1	8.1	8.5	8.8	10.9	8.3	8.6	7.8	8.2	7.0	6.9
ナイアシン	μg	232	300	207	243	333	355	213	269	207	81	258	515	198	204	221	420	226	268	291	279	133	223
カロテン	μg	3,496	3,151	3,384	2,416	3,505	3,363	3,286	3,572	2,942	1,828	3,516	1,875	3,047	2,089	3,716	3,799	3,900	3,866	3,629	3,681	3,360	2,079
ビタミンＤ	μg	7.3	10.8	2.9	4.4	5.1	14.1	6.1	22.2	6.9	10.2	5.8	9.5	7.5	13.3	8.3	10.6	9.5	13.2	8.2	10.5	7.3	5.3
ビタミンＥ	mg	9.2	24.5	5.7	5.1	7.2	9.2	8.6	6.9	7.7	9.4	8.6	7.3	8.6	10.9	11.1	16.3	9.4	53.5	11.7	32.3	7.3	6.7
ビタミンＫ	μg	193	204	112	98	147	263	226	81	177	135	183	244	190	121	211	205	226	287	194	170	187	126
ナイアシン	mg	14.1	24.1	7.1	10.2	11.1	14.4	13.1	32.5	13.0	20.9	14.7	22.5	15.1	24.3	16.2	29.5	16.1	28.4	14.1	24.2	11.6	21.5
ビタミンＢ６	mg	1.26	6.88	0.71	1.64	1.10	2.31	1.02	6.62	0.93	2.76	1.12	4.32	1.01	2.49	1.41	15.63	1.45	9.55	1.39	4.28	1.87	4.36
ビタミンＢ12	μg	6.7	8.3	3.8	4.6	5.7	3.8	6.0	21.7	5.9	8.9	5.7	7.4	6.3	12.3	7.2	10.2	8.3	9.9	7.9	8.2	5.5	4.5
パントテン酸	mg	5.37	5.81	4.15	5.19	6.19	7.14	5.82	6.71	4.89	4.49	5.33	5.55	5.03	5.78	5.74	6.85	5.59	6.03	5.40	5.54	4.58	4.52

表８－２　ビタミン・ミネラル等補助食品等の摂取別、栄養素等摂取量（全体）

【ビタミンＢ２】

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
栄養補助食品の有無		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	人	1,331	94	68	4	94	5	77	2	88	7	126	8	131	4	253	17	196	24	209	16	89	7
エネルギー	kcal	1,878	2,102	1,379	1,599	1,991	1,962	1,994	3,198	1,837	1,894	1,965	2,037	1,892	2,128	1,997	2,629	1,950	2,206	1,823	1,876	1,613	1,564
たんぱく質	g	68.6	77.2	44.3	51.1	70.1	66.2	73.7	122.3	65.5	62.2	69.6	76.1	67.9	82.6	74.4	98.8	73.4	80.6	67.8	69.8	59.1	60.1
脂質	g	52.1	57.5	40.6	47.0	62.7	59.8	66.2	113.0	57.1	49.0	60.5	64.0	55.3	85.1	55.0	74.4	49.0	50.8	42.5	49.9	38.7	35.3
飽和脂肪酸	g	14.15	14.98	12.88	16.49	20.91	17.84	19.52	35.73	15.26	11.62	16.27	17.38	14.76	20.84	14.30	17.20	12.15	13.17	11.05	13.09	10.38	8.47
一価不飽和脂肪酸	g	17.68	19.06	13.70	14.82	20.89	16.85	23.21	38.63	19.96	16.77	21.12	20.98	19.66	29.53	18.63	25.89	16.42	16.58	13.75	16.71	12.73	10.98
多価不飽和脂肪酸	g	11.39	13.05	7.79	8.13	11.00	10.30	12.54	16.65	12.46	11.08	12.78	13.04	11.31	19.07	12.51	17.43	11.99	12.96	10.08	11.89	9.41	9.77
コレステロール	mg	331	364	226	287	333	365	403	756	346	265	372	320	336	542	367	400	333	351	302	357	247	290
炭水化物	g	266.9	293.3	205.5	238.4	279.9	285.6	267.0	411.2	252.4	269.7	264.5	261.8	256.0	233.1	279.5	363.1	278.2	314.5	278.4	268.7	249.0	241.6
カルシウム	mg	546	682	453	766	740	1004	564	979	458	305	485	743	456	533	581	760	582	751	556	554	516	581
鉄	mg	7.3	8.9	4.6	7.3	6.6	11.1	7.1	12.4	6.5	6.4	7.2	9.5	7.1	8.9	7.8	10.1	8.1	9.9	7.7	7.8	7.0	6.9
カリウム	mg	2,298	2,550	1,603	1,892	2,308	2,159	2,185	3,162	1,881	1,898	2,131	2,551	2,107	2,602	2,518	3,012	2,544	2,858	2,510	2,339	2,237	2,167
ナトリウム	mg	4,138	4,596	2,297	2,736	3,742	3,567	4,221	5,441	4,046	2,905	4,082	3,870	4,175	4,781	4,470	5,237	4,483	5,636	4,231	4,687	4,152	3,955
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	10.5	11.7	5.8	7.0	9.5	9.1	10.7	13.8	10.3	7.4	10.4	9.8	10.6	12.1	11.4	13.3	11.4	14.3	10.7	11.9	10.5	10.0
ビタミンＡ	μgRE	811	893	769	759	916	1038	742	1539	698	386	841	940	707	555	825	1255	877	914	903	815	688	618
ビタミンＢ１	mg	1.10	5.73	0.55	0.90	1.01	1.35	0.95	1.88	0.71	1.58	0.84	3.34	0.82	0.99	1.03	9.42	1.59	7.87	1.38	4.75	1.44	10.36
ビタミンＢ２	mg	1.22	4.44	0.83	1.77	1.39	2.42	1.27	5.14	1.02	1.99	1.14	3.41	1.08	2.00	1.38	7.21	1.32	5.40	1.31	3.90	0.99	4.37
ビタミンＣ	mg	85	170	54	151	66	115	71	978	51	93	66	153	62	126	103	228	108	191	107	96	83	85
葉酸	μg	259	314	163	176	232	243	233	388	204	213	242	356	234	273	277	360	316	370	296	300	245	263
食物繊維	g	12.9	13.5	8.9	7.9	12.7	13.7	11.8	19.0	10.3	9.3	12.3	9.0	11.3	13.3	13.8	16.5	14.9	16.1	14.5	12.7	12.9	11.2
脂肪エネルギー比率	%	24.6	24.3	26.6	26.2	28.2	28.0	29.4	30.2	28.1	24.4	27.6	27.6	25.8	35.5	24.6	25.5	22.4	20.6	20.6	22.9	21.2	20.0
たんぱく質エネルギー比率	%	14.6	14.7	12.9	12.4	14.2	13.8	14.6	15.8	14.3	13.0	14.3	14.8	14.3	15.0	15.0	15.3	15.0	14.8	14.9	15.0	14.8	15.2
リン	mg	997	1,103	700	891	1,100	1,015	1,063	1,516	901	819	968	1,113	939	1,110	1,075	1,282	1,063	1,214	1,009	1,006	891	914
マグネシウム	mg	246	282	154	178	232	232	232	341	207	218	225	282	231	265	275	344	275	326	269	254	233	237
銅	mg	1.16	1.28	0.74	0.80	1.12	1.05	1.17	1.59	1.00	1.09	1.07	1.10	1.06	1.06	1.26	1.73	1.31	1.39	1.26	1.14	1.10	1.15
ビタミンＫ	mg	8.1	8.9	5.6	6.4	9.0	7.5	9.4	16.9	7.6	8.0	8.2	8.7	8.1	8.5	8.7	11.8	8.3	8.7	7.8	7.9	7.0	7.1
ナイアシン	μg	232	305	207	243	332	361	212	295	207	81	256	574	198	204	222	384	226	273	291	285	133	246
カロテン	μg	3,475	3,434	3,384	2,416	3,496	3,492	3,181	7,417	2,942	1,828	3,501	1,896	3,047	2,089	3,620	5,222	3,904	3,831	3,671	3,149	3,334	2,228
ビタミンＤ	μg	7.3	10.9	2.9	4.4	5.1	16.5	6.2	13.0	6.9	10.2	6.0	7.3	7.5	13.3	8.3	11.6	9.6	13.0	8.1	11.0	7.3	5.5
ビタミンＥ	mg	9.3	24.7	5.7	5.1	7.2	9.4	8.4	12.8	7.7	9.4	8.6	8.4	8.6	10.9	11.0	17.1	9.7	52.4	11.7	34.7	7.2	6.9
ビタミンＫ	μg	193	212	112	98	147	285	219	402	177	135	182	261	190	121	208	258	228	271	196	139	186	122
ナイアシン	mg	14.1	24.5	7.1	10.2	11.2	14.1	13.0	26.2	13.0	20.9	14.9	21.3	15.1	24.3	16.1	29.3	16.1	28.9	14.1	25.3	11.6	23.5
ビタミンＢ６	mg	1.31	6.37	0.71	1.64	1.11	2.49	1.02	4.08	0.93	2.76	1.11	4.81	1.01	2.49	1.41	14.00	1.79	6.90	1.39	4.64	1.86	4.83
ビタミンＢ12	μg	6.7	8.4	3.8	4.6	5.7	3.9	6.0	16.1	5.9	8.9	5.7	7.5	6.3	12.3	7.1	11.4	8.4	8.7	7.9	8.2	5.5	4.7
パントテン酸	mg	5.37	5.84	4.15	5.19	6.20	7.01	5.79	7.64	4.89	4.49	5.30	5.98	5.03	5.78	5.73	6.91	5.61	5.91	5.42	5.34	4.58	4.47

表８－３　ビタミン・ミネラル等補助食品等の摂取別、栄養素等摂取量（全体）

【ビタミンＢ６】

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
栄養補助食品の有無		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	人	1,337	88	69	3	96	3	78	1	88	7	127	7	132	3	256	14	194	26	208	17	89	7
エネルギー	kcal	1,881	2,079	1,390	1,434	1,989	2,008	2,002	2,498	1,834	1,757	1,950	1,932	1,878	2,206	2,004	2,576	1,947	2,166	1,816	1,950	1,625	1,564
たんぱく質	g	68.7	76.8	44.7	42.3	70.1	64.2	73.7	111.4	66.4	57.4	69.6	70.6	67.2	92.1	74.8	97.2	73.2	80.3	67.5	72.9	59.5	60.1
脂質	g	52.3	54.6	40.9	42.5	62.6	59.6	66.1	64.1	57.4	45.4	60.2	59.3	54.9	87.7	55.6	66.6	48.9	50.9	42.0	52.6	38.5	35.3
飽和脂肪酸	g	14.21	14.13	13.07	13.23	20.87	17.08	19.50	19.02	15.23	10.78	16.14	16.15	14.64	23.75	14.41	15.74	12.13	13.49	10.95	13.98	10.36	8.47
一価不飽和脂肪酸	g	17.76	17.84	13.71	14.89	20.83	15.90	23.11	19.88	20.02	15.17	21.00	19.22	19.52	29.54	18.88	21.83	16.39	16.46	13.55	17.56	12.58	10.98
多価不飽和脂肪酸	g	11.43	12.57	7.78	8.30	11.06	7.74	12.48	12.49	12.64	9.88	12.87	11.22	11.30	17.75	12.63	16.05	11.99	12.62	9.96	12.33	9.36	9.77
コレステロール	mg	331	361	229	233	331	444	396	656	350	250	371	310	332	618	367	389	330	360	297	384	246	290
炭水化物	g	267.0	292.8	207.0	215.6	279.6	297.5	269.3	357.6	250.1	249.1	261.7	248.3	254.6	231.3	280.0	364.9	277.9	307.8	278.0	277.6	252.1	241.6
カルシウム	mg	550	642	472	432	753	777	566	725	455	319	489	607	454	536	583	782	581	736	555	585	522	581
鉄	mg	7.3	8.5	4.8	4.4	6.8	8.9	7.2	9.8	6.4	6.0	7.2	7.6	7.0	8.1	7.8	9.9	8.1	9.7	7.7	7.8	7.0	6.9
カリウム	mg	2,300	2,538	1,620	1,605	2,310	2,009	2,178	3,071	1,873	1,761	2,106	2,298	2,085	2,596	2,528	2,940	2,540	2,847	2,501	2,457	2,258	2,167
ナトリウム	mg	4,140	4,599	2,305	2,708	3,730	3,827	4,240	4,168	4,067	2,818	4,057	3,586	4,126	5,014	4,498	4,684	4,464	5,499	4,209	4,758	4,140	3,955
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	10.5	11.7	5.9	6.9	9.5	9.7	10.8	10.6	10.3	7.2	10.3	9.1	10.5	12.7	11.4	11.9	11.3	14.0	10.7	12.1	10.5	10.0
ビタミンＡ	μgRE	817	819	777	590	919	1,028	746	877	686	348	820	829	696	490	840	1,083	877	883	895	797	681	618
ビタミンＢ１	mg	1.06	6.73	0.57	0.63	1.01	1.34	0.98	1.36	0.71	1.43	0.83	3.24	0.81	1.09	1.04	11.13	1.25	9.33	1.37	4.05	1.41	10.36
ビタミンＢ２	mg	1.24	4.40	0.86	1.25	1.41	2.57	1.31	3.74	1.01	1.81	1.13	3.23	1.07	2.26	1.41	7.73	1.32	4.89	1.31	3.53	1.00	4.37
ビタミンＣ	mg	88	137	54	191	66	159	90	276	51	85	64	149	61	129	110	103	107	187	107	108	86	85
葉酸	μg	259	312	163	176	233	228	234	269	201	198	238	332	232	219	278	349	315	365	295	302	245	263
食物繊維	g	13.0	13.4	8.9	8.3	12.7	13.3	11.9	13.2	10.2	8.9	12.1	8.2	11.2	11.8	13.9	15.8	14.9	15.9	14.5	13.4	13.1	11.2
脂肪エネルギー比率	%	24.7	23.5	26.6	26.3	28.2	27.5	29.0	23.1	28.3	24.2	27.7	26.5	25.8	35.1	24.7	23.7	22.4	21.1	20.5	23.5	21.0	20.0
たんぱく質エネルギー比率	%	14.6	14.7	12.9	11.6	14.2	13.2	14.6	17.8	14.5	12.8	14.4	14.2	14.3	16.2	15.1	15.4	15.0	15.0	14.9	15.0	14.8	15.2
リン	mg	998	1,094	712	676	1,100	945	1,057	1,475	911	758	967	1,021	930	1,207	1,079	1,276	1,063	1,201	1,005	1,058	898	914
マグネシウム	mg	246	279	155	160	233	207	232	288	207	204	225	255	230	243	277	337	275	317	269	262	237	237
銅	mg	1.16	1.27	0.75	0.75	1.13	0.93	1.17	1.34	1.00	0.98	1.07	0.99	1.06	0.99	1.26	1.74	1.30	1.37	1.25	1.18	1.11	1.15
ビタミンＫ	mg	8.1	8.6	5.6	5.9	9.0	7.2	9.5	10.4	7.6	7.1	8.1	8.1	8.0	8.4	8.8	11.1	8.2	8.6	7.8	8.2	7.0	7.1
ナイアシン	μg	232	305	210	176	335	297	210	269	205	71	250	551	194	231	220	446	225	264	285	280	132	246
カロテン	μg	3,499	3,062	3,369	2,438	3,467	4,403	3,216	3,572	2,881	1,664	3,398	1,599	3,003	1,516	3,719	3,811	3,916	3,707	3,653	3,070	3,295	2,228
ビタミンＤ	μg	7.3	11.2	3.1	2.2	5.1	23.1	5.9	22.2	6.9	10.5	5.9	7.3	7.3	17.0	8.3	11.3	9.5	12.4	7.9	11.5	7.1	5.5
ビタミンＥ	mg	9.2	26.2	5.7	5.6	7.2	10.5	8.4	6.9	7.7	8.6	8.5	7.8	8.4	10.7	11.1	16.7	9.3	48.2	11.5	30.6	7.3	6.9
ビタミンＫ	μg	194	192	111	111	155	125	226	81	175	126	182	202	188	85	211	210	226	278	197	149	188	122
ナイアシン	mg	14.1	24.9	7.3	8.6	11.2	14.5	13.1	32.5	13.6	19.1	15.0	20.1	14.9	27.2	16.2	30.1	16.0	27.2	14.0	24.3	11.5	23.5
ビタミンＢ６	mg	1.26	7.47	0.71	1.89	1.11	3.40	1.01	6.62	0.95	2.47	1.11	4.74	1.00	2.95	1.41	16.61	1.44	8.83	1.38	4.43	1.82	4.83
ビタミンＢ12	μg	6.7	8.6	3.9	2.9	5.7	3.8	5.9	21.7	6.0	7.8	5.7	7.0	6.2	15.8	7.2	10.5	8.3	9.1	7.7	7.9	5.4	4.7
パントテン酸	mg	5.37	5.77	4.21	4.14	6.23	6.78	5.76	6.71	4.91	4.26	5.27	5.54	4.97	6.26	5.73	6.94	5.58	6.06	5.40	5.57	4.63	4.47

表８－４　ビタミン・ミネラル等補助食品等の摂取別、栄養素等摂取量（全体）

【ビタミンC】

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
栄養補助食品の有無		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	人	1,337	88	71	1	96	3	77	2	90	5	130	4	133	2	255	15	203	17	215	10	93	3
エネルギー	kcal	1,880	2,172	1,389	1,559	1,989	2,008	1,994	3,198	1,835	1,956	1,968	2,017	1,903	1,601	1,997	2,717	1,958	2,212	1,821	1,951	1,623	1,191
たんぱく質	g	68.7	78.2	44.5	52.0	70.1	64.2	73.7	122.3	65.4	63.7	70.1	67.1	68.4	65.9	74.3	103.0	73.9	77.5	67.9	70.1	59.8	41.5
脂質	g	52.1	60.1	40.8	53.6	62.6	59.6	66.2	113.0	56.6	56.7	60.7	63.2	56.4	40.4	55.0	77.8	48.9	54.0	42.5	54.7	39.0	21.1
飽和脂肪酸	g	14.15	14.98	13.08	13.28	20.87	17.08	19.52	35.73	15.06	14.06	16.26	18.87	14.99	11.70	14.01	22.49	12.04	15.17	11.00	15.43	10.39	5.48
一価不飽和脂肪酸	g	17.67	19.85	13.68	19.32	20.83	15.90	23.21	38.63	19.75	19.64	21.12	20.80	20.06	12.69	18.69	25.78	16.31	18.15	13.75	18.48	12.78	6.88
多価不飽和脂肪酸	g	11.47	12.24	7.73	13.25	11.06	7.74	12.54	16.65	12.44	10.93	12.79	13.19	11.59	8.45	12.65	15.66	12.07	12.32	10.12	12.11	9.60	4.28
コレステロール	mg	331	379	227	429	331	444	403	756	341	318	371	294	343	251	367	415	329	411	304	329	252	172
炭水化物	g	267.0	303.1	207.2	218.7	279.6	297.5	267.0	411.2	253.5	255.2	264.3	263.3	255.6	234.8	280.4	359.2	279.0	321.2	277.1	289.5	250.3	193.4
カルシウム	mg	548	705	470	517	753	777	564	979	454	322	495	701	458	468	572	948	592	690	551	666	528	277
鉄	mg	7.3	8.5	4.7	6.0	6.8	8.9	7.1	12.4	6.5	6.7	7.3	8.1	7.1	5.7	7.8	10.3	8.3	9.0	7.7	7.8	7.0	5.4
カリウム	mg	2,291	2,830	1,607	2,501	2,310	2,009	2,185	3,162	1,880	1,938	2,139	2,699	2,124	1,962	2,487	3,604	2,545	2,999	2,485	2,754	2,246	1,805
ナトリウム	mg	4,150	4,565	2,328	1,872	3,730	3,827	4,221	5,441	4,000	3,331	4,095	3,245	4,212	2,985	4,430	6,014	4,575	4,943	4,264	4,259	4,159	3,478
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	10.5	11.6	5.9	4.8	9.5	9.7	10.7	13.8	10.2	8.5	10.4	8.2	10.7	7.6	11.3	15.3	11.6	12.6	10.8	10.8	10.6	8.8
ビタミンA	μgRE	802	1,132	770	710	919	1,028	742	1,539	685	523	854	615	704	613	808	1,612	859	1,164	881	1,226	685	618
ビタミンB１	mg	1.24	5.05	0.57	0.86	1.01	1.34	0.95	1.88	0.76	0.91	0.91	3.68	0.82	1.06	1.28	6.37	1.86	7.13	1.36	7.20	2.08	2.52
ビタミンB２	mg	1.37	2.72	0.88	1.12	1.41	2.57	1.27	5.14	1.06	1.64	1.20	3.85	1.09	1.93	1.66	3.16	1.65	2.95	1.48	1.88	1.20	2.31
ビタミンC	mg	81	307	59	110	66	159	71	978	51	117	67	222	63	139	94	393	100	338	96	320	82	110
葉酸	μg	260	321	162	305	233	228	233	388	204	206	247	306	236	164	276	403	319	360	296	302	248	202
食物繊維	g	12.9	15.2	8.8	11.6	12.7	13.3	11.8	19.0	10.3	8.9	12.2	8.5	11.4	10.0	13.8	17.9	14.8	17.8	14.3	16.8	12.9	8.7
脂肪エネルギー比率	%	24.6	24.6	26.5	31.0	28.2	27.5	29.4	30.2	27.8	28.1	27.6	25.9	26.2	22.0	24.5	26.5	22.3	21.7	20.6	24.7	21.3	16.3
たんぱく質エネルギー比率	%	14.6	14.4	12.8	13.3	14.2	13.2	14.6	15.8	14.3	12.8	14.4	13.3	14.3	15.2	15.0	15.4	15.0	14.1	14.9	14.2	14.8	14.2
リン	mg	997	1,155	709	814	1,100	945	1,063	1,516	898	846	974	1,068	945	919	1,064	1,509	1,072	1,167	1,005	1,076	902	609
マグネシウム	mg	246	291	154	214	233	207	232	341	207	229	227	285	233	189	274	379	278	302	267	274	235	177
銅	mg	1.16	1.26	0.74	0.92	1.13	0.93	1.17	1.59	1.01	0.98	1.07	1.20	1.07	0.92	1.27	1.56	1.31	1.37	1.25	1.17	1.11	0.78
ビタミンK	mg	8.1	9.4	5.6	6.1	9.0	7.2	9.4	16.9	7.6	8.3	8.2	8.9	8.1	7.1	8.7	12.9	8.3	8.6	7.8	8.5	7.1	5.0
ナイアシン	μg	233	315	208	248	335	297	212	295	203	101	280	164	199	109	215	529	222	353	296	171	134	346
カロテン	μg	3,407	4,908	3,340	2,610	3,467	4,403	3,181	7,417	2,884	2,535	3,423	2,722	3,019	2,986	3,557	6,491	3,823	4,886	3,503	6,377	3,305	1,644
ビタミンD	μg	7.5	9.3	3.0	2.9	5.1	23.1	6.2	13.0	7.1	8.3	6.1	5.1	7.6	13.6	8.4	9.3	9.8	10.9	8.5	5.0	7.2	5.6
ビタミンE	mg	9.4	30.7	5.6	9.5	7.2	10.5	8.4	12.8	7.7	9.5	8.5	9.7	8.7	4.5	9.9	37.4	10.4	63.6	13.0	19.7	7.2	5.8
ビタミンK	μg	192	231	110	172	155	125	219	402	178	79	185	252	190	57	208	264	230	263	188	280	184	110
ナイアシン	mg	14.6	18.8	7.3	9.4	11.2	14.5	13.0	26.2	13.1	21.9	15.2	18.2	15.3	19.4	16.7	21.6	17.2	19.6	14.9	14.8	12.3	17.0
ビタミンB６	mg	1.52	4.46	0.75	1.43	1.11	3.40	1.02	4.08	0.97	2.76	1.17	6.76	1.01	3.49	1.88	7.78	2.24	3.28	1.57	2.91	2.06	2.43
ビタミンB12	μg	6.7	7.5	3.8	3.5	5.7	3.8	6.0	16.1	5.8	11.7	5.9	4.0	6.4	12.6	7.2	11.1	8.6	6.2	8.0	5.5	5.6	2.3
パントテン酸	mg	5.35	6.41	4.18	5.77	6.23	6.78	5.79	7.64	4.89	4.23	5.33	5.73	5.07	4.03	5.65	8.43	5.60	6.17	5.38	6.18	4.60	3.76

表８－５　ビタミン・ミネラル等補助食品等の摂取別、栄養素等摂取量（全体）

【ビタミンE】

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
栄養補助食品の有無		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	人	1,377	48	70	2	94	5	76	3	93	2	130	4	133	2	262	8	206	14	220	5	93	3
エネルギー	kcal	1,888	2,047	1,384	1,661	1,982	1,987	1,990	2,479	1,842	1,156	1,961	1,637	1,879	2,320	2,023	2,380	1,968	2,043	1,822	2,020	1,613	1,868
たんぱく質	g	69.0	72.4	44.4	51.1	69.6	68.4	73.6	88.8	66.5	28.6	70.1	57.3	67.9	56.9	75.3	95.0	74.2	71.1	67.7	77.5	59.4	64.6
脂質	g	52.2	59.8	40.8	44.2	61.6	57.5	65.3	86.2	56.8	40.7	60.2	60.3	55.6	61.2	55.6	72.9	49.0	51.5	42.5	59.2	37.9	51.3
飽和脂肪酸	g	14.12	16.74	13.12	11.64	20.40	18.85	19.26	25.63	14.99	11.22	16.08	17.68	14.79	18.24	14.37	18.08	12.18	13.91	11.07	17.03	10.10	14.36
一価不飽和脂肪酸	g	17.69	19.96	13.74	14.50	20.51	16.42	22.79	30.38	19.77	14.74	20.85	22.03	19.71	21.43	18.87	24.18	16.37	16.78	13.73	20.43	12.36	16.12
多価不飽和脂肪酸	g	11.49	11.82	7.77	9.05	11.04	7.69	12.43	13.79	12.61	4.27	12.90	9.50	11.48	8.56	12.72	15.62	12.05	12.22	10.12	12.02	9.24	14.25
コレステロール	mg	332	359	229	270	329	397	395	523	346	158	370	314	340	215	368	391	331	381	302	395	251	194
炭水化物	g	268.0	286.0	205.8	262.7	280.5	293.2	268.0	331.0	252.1	151.1	263.0	206.0	252.4	375.3	283.5	314.7	281.1	285.8	277.7	289.8	250.7	273.6
カルシウム	mg	552	652	467	584	742	746	562	730	448	299	499	399	458	272	590	722	591	726	553	743	524	599
鉄	mg	7.3	9.2	4.7	4.9	6.8	7.9	7.1	10.3	6.5	4.7	7.2	8.0	7.1	6.0	7.8	11.3	8.2	9.6	7.6	9.6	6.9	10.1
カリウム	mg	2,302	2,677	1,613	1,848	2,287	2,218	2,166	2,796	1,884	946	2,123	1,951	2,105	1,470	2,532	3,124	2,544	3,048	2,486	3,009	2,228	2,991
ナトリウム	mg	4,154	4,561	2,327	2,145	3,730	3,658	4,221	4,716	4,019	1,950	4,080	2,705	4,143	4,309	4,492	5,038	4,512	5,668	4,237	5,047	4,115	4,518
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	10.6	11.6	5.9	5.4	9.5	9.3	10.7	12.0	10.2	5.0	10.4	6.9	10.5	10.9	11.4	12.8	11.5	14.4	10.8	12.8	10.5	11.5
ビタミンA	μgRE	810	1,014	773	606	901	1,088	721	1,443	672	158	815	953	696	366	828	1,657	883	812	880	1,189	683	477
ビタミンB１	mg	1.30	4.57	0.57	0.63	1.00	1.21	0.97	1.32	0.77	0.77	0.94	1.80	0.82	0.50	1.28	10.82	1.87	7.02	1.59	1.90	2.07	0.95
ビタミンB２	mg	1.39	2.65	0.88	0.82	1.40	2.02	1.28	2.91	1.07	0.96	1.24	1.62	1.10	0.59	1.70	3.19	1.57	4.26	1.49	1.69	1.24	0.95
ビタミンC	mg	87	208	59	71	65	127	72	626	53	78	68	112	63	25	101	398	117	113	103	278	84	143
葉酸	μg	261	317	163	203	234	230	230	360	203	101	245	206	233	105	277	437	318	366	294	346	245	303
食物繊維	g	12.9	16.2	8.8	9.2	12.7	13.5	11.7	19.3	10.2	6.3	11.9	11.2	11.3	10.5	13.8	18.6	14.8	18.2	14.3	18.9	12.8	17.9
脂肪エネルギー比率	%	24.6	25.8	26.6	24.3	27.8	26.5	29.0	28.7	27.9	30.3	27.4	32.8	26.1	24.5	24.5	26.8	22.2	22.3	20.6	26.7	20.9	20.6
たんぱく質エネルギー比率	%	14.6	14.1	12.8	12.4	14.2	14.1	14.7	14.5	14.5	10.2	14.4	14.0	14.4	9.8	15.1	15.9	15.0	14.2	14.9	15.1	14.8	13.2
リン	mg	1,002	1,052	712	686	1,087	1,043	1,057	1,182	911	349	976	817	939	778	1,083	1,285	1,078	1,094	1,007	1,139	895	1,038
マグネシウム	mg	247	281	155	170	231	224	230	297	209	107	228	195	231	170	278	351	278	312	267	303	234	341
銅	mg	1.16	1.25	0.74	0.83	1.13	1.03	1.16	1.47	1.01	0.38	1.07	0.88	1.06	1.03	1.28	1.56	1.31	1.33	1.25	1.30	1.10	1.42
ビタミンK	mg	8.1	9.0	5.6	5.8	8.9	8.1	9.4	13.3	7.7	3.8	8.2	6.9	8.0	8.2	8.8	11.8	8.3	8.2	7.8	9.6	7.0	8.3
ナイアシン	μg	236	263	210	165	329	303	212	174	199	25	273	114	197	64	218	698	232	186	287	211	142	85
カロテン	μg	3,437	4,492	3,352	2,579	3,400	4,719	3,052	7,650	2,835	806	3,227	5,047	2,987	1,821	3,664	5,693	3,904	3,713	3,553	5,908	3,248	2,348
ビタミンD	μg	7.6	7.7	3.0	2.5	5.0	14.6	6.1	6.0	7.2	6.5	6.1	4.3	7.6	1.9	8.4	10.9	9.9	8.8	8.3	5.8	7.1	2.7
ビタミンE	mg	9.5	33.3	5.6	7.9	7.1	9.6	8.2	11.9	7.7	10.0	8.4	7.9	8.4	16.1	9.9	59.4	12.0	42.8	12.0	62.9	7.2	8.1
ビタミンK	μg	193	236	111	124	163	120	216	455	173	64	185	127	188	36	208	322	229	277	190	303	185	134
ナイアシン	mg	14.8	15.3	7.3	7.4	11.1	14.1	13.3	15.7	14.2	7.5	15.2	18.2	15.2	11.2	16.8	22.3	17.5	14.6	14.9	13.9	12.4	9.5
ビタミンB６	mg	1.50	5.90	0.76	0.98	1.09	2.49	1.08	1.22	1.06	1.08	1.30	1.79	1.04	0.69	1.88	12.58	1.81	9.75	1.62	2.44	2.05	1.35
ビタミンB12	μg	6.7	7.8	3.8	3.3	5.6	3.8	5.9	10.1	6.2	1.5	5.8	6.3	6.4	1.9	7.1	14.5	8.3	8.8	7.8	6.9	5.4	2.5
パントテン酸	mg	5.37	6.09	4.20	4.48	6.19	6.58	5.74	6.65	4.92	2.51	5.30	4.85	5.01	3.73	5.74	7.62	5.59	6.22	5.39	6.66	4.60	5.06

表８－６　ビタミン・ミネラル等補助食品等の摂取別、栄養素等摂取量（全体）

【カルシウム】

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
栄養補助食品の有無		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	人	1,400	25	70	2	93	6	79	－	93	2	131	3	134	1	261	9	212	8	221	4	96	－
エネルギー	kcal	1,888	2,098	1,376	1,930	1,954	1,984	2,019		1,842	1,156	1,959	1,605	1,885	1,893	2,019	2,461	1,966	2,162	1,820	2,179	1,610	
たんぱく質	g	68.9	78.1	44.1	63.9	71.3	69.4	74.7		66.5	28.6	69.8	63.2	67.9	54.1	75.3	93.1	73.7	83.4	67.6	84.7	59.1	
脂質	g	52.2	59.9	40.8	47.5	63.2	61.3	67.2		56.8	40.7	60.4	52.3	55.5	77.4	55.8	65.9	49.0	54.6	42.5	62.0	38.5	
飽和脂肪酸	g	14.17	15.74	12.93	18.13	18.24	20.46	19.85		14.99	11.22	16.25	12.60	14.86	12.12	14.43	15.78	12.19	14.91	11.11	16.15	10.24	
一価不飽和脂肪酸	g	17.73	19.03	13.81	12.15	17.82	20.46	23.52		19.77	14.74	21.01	17.14	19.67	29.50	18.92	22.12	16.38	17.00	13.78	19.39	12.60	
多価不飽和脂肪酸	g	11.46	13.15	7.85	6.23	10.99	10.86	12.59		12.61	4.27	12.84	10.52	11.36	23.02	12.71	15.56	12.00	13.86	10.07	14.95	9.43	
コレステロール	mg	333	341	228	280	343	332	409		346	158	371	274	339	315	368	371	334	315	301	473	250	
炭水化物	g	267.9	297.1	204.5	306.9	269.8	281.9	270.0		252.1	151.1	262.5	209.0	254.2	238.6	282.6	335.1	279.6	330.0	277.3	314.5	248.5	
カルシウム	mg	549	797	450	1209	1006	726	569		448	299	488	735	455	524	596	533	585	981	553	782	521	
鉄	mg	7.3	10.5	4.6	10.0	10.1	6.6	7.2		6.5	4.7	7.2	9.3	7.0	11.2	7.8	10.1	8.2	12.0	7.6	11.3	7.0	
カリウム	mg	2,302	2,816	1,609	1,973	2,064	2,297	2,199		1,884	946	2,119	2,050	2,093	2,622	2,527	3,212	2,540	3,534	2,483	3,316	2,232	
ナトリウム	mg	4,156	4,659	2,313	2,619	3,727	3,727	4,255		4,019	1,950	4,038	3,762	4,146	4,079	4,526	3,971	4,499	6,900	4,224	5,952	4,137	
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	10.6	11.8	5.9	6.7	9.5	9.5	10.8		10.2	5.0	10.3	9.6	10.5	10.4	11.5	10.1	11.4	17.5	10.7	15.1	10.5	
ビタミンＡ	μgRE	810	1,078	765	885	806	917	753		672	158	830	486	691	749	823	1,694	869	1,115	885	1,022	683	
ビタミンＢ１	mg	1.36	3.16	0.56	1.05	1.27	0.99	0.98		0.77	0.77	0.94	1.74	0.81	0.70	1.40	6.24	2.15	3.39	1.58	2.18	2.09	
ビタミンＢ２	mg	1.36	4.45	0.85	1.93	1.82	1.41	1.35		1.07	0.96	1.24	1.79	1.09	1.23	1.50	8.87	1.61	5.21	1.48	2.45	1.23	
ビタミンＣ	mg	89	173	60	32	71	68	94		53	78	69	90	63	117	106	220	112	241	104	266	83	
葉酸	μg	260	350	164	140	251	233	235		203	101	242	280	230	438	277	439	318	411	293	395	246	
食物繊維	g	12.9	16.3	8.9	6.9	12.6	12.8	11.9		10.2	6.3	11.9	8.9	11.2	18.0	13.9	17.2	14.6	24.2	14.3	18.6	12.8	
脂肪エネルギー比率	%	24.6	26.4	26.7	21.8	29.7	27.6	29.4		27.9	30.3	27.6	28.9	26.0	36.8	24.6	25.7	22.2	22.2	20.6	25.3	21.1	
たんぱく質エネルギー比率	%	14.6	14.8	12.8	13.1	14.6	14.1	14.7		14.5	10.2	14.4	15.0	14.4	11.4	15.1	15.4	15.0	15.5	14.9	15.5	14.8	
リン	mg	1,000	1,138	701	1,047	1,038	1,088	1,070		911	349	972	883	937	819	1,084	1,243	1,070	1,328	1,005	1,263	893	
マグネシウム	mg	247	304	155	179	226	231	233		209	107	226	239	229	330	277	352	276	379	267	341	234	
銅	mg	1.16	1.30	0.74	0.84	1.00	1.13	1.17		1.01	0.38	1.07	0.81	1.06	1.30	1.28	1.53	1.30	1.63	1.24	1.49	1.10	
ビタミンＫ	mg	8.1	8.7	5.6	6.7	7.6	9.0	9.6		7.7	3.8	8.2	6.5	8.0	8.8	8.9	10.3	8.2	9.6	7.8	9.0	7.0	
ナイアシン	μg	232	431	207	263	359	326	211		199	25	269	226	195	124	204	1,029	232	154	286	212	141	
カロテン	μg	3,468	3,657	3,356	2,448	2,202	3,545	3,249		2,835	806	3,359	1,107	2,965	3,808	3,717	3,929	3,821	5,768	3,583	4,806	3,253	
ビタミンＤ	μg	7.5	11.2	2.9	6.7	18.8	4.6	6.3		7.2	6.5	6.0	8.0	7.5	2.0	8.4	9.7	9.8	10.6	8.1	15.2	7.1	
ビタミンＥ	mg	10.1	18.3	5.7	4.9	8.4	7.2	8.4		7.7	10.0	8.5	6.3	8.5	11.6	11.3	15.2	13.1	35.4	12.9	26.9	7.2	
ビタミンＫ	μg	193	233	112	69	252	155	222		173	64	181	263	185	229	210	237	231	257	192	247	182	
ナイアシン	mg	14.7	18.7	7.2	10.1	12.6	11.2	13.4		14.2	7.5	15.3	14.8	15.1	15.4	16.6	26.6	17.3	19.0	14.7	21.6	12.4	
ビタミンＢ６	mg	1.53	6.16	0.76	0.72	1.26	1.15	1.08		1.06	1.08	1.31	1.65	1.04	1.08	1.80	13.79	2.10	7.92	1.62	2.51	2.08	
ビタミンＢ12	μg	6.7	7.9	3.7	6.4	4.5	5.6	6.2		6.2	1.5	5.9	2.6	6.4	1.6	7.2	11.8	8.3	9.7	7.7	9.6	5.5	
パントテン酸	mg	5.37	6.56	4.16	5.77	6.63	6.18	5.81		4.92	2.51	5.30	4.84	5.00	4.35	5.73	7.59	5.59	6.87	5.38	7.35	4.58	

表８－７　ビタミン・ミネラル等補助食品等の摂取別、栄養素等摂取量（全体）

【鉄】

栄養素等別		総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
栄養補助食品の有無		無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有
調査人数	人	1,409	16	71	1	95	4	79	－	92	3	132	2	134	1	267	3	219	1	224	1	96	－
エネルギー	kcal	1,894	1,765	1,382	2,095	1,989	1,825	2,019		1,845	1,299	1,961	1,394	1,885	1,893	2,036	1,830	1,974	1,675	1,823	2,635	1,610	
たんぱく質	g	69.2	61.7	44.2	77.5	69.6	66.8	74.7		66.8	33.4	70.1	49.3	67.9	54.1	76.0	72.8	74.1	48.6	67.8	102.0	59.1	
脂質	g	52.4	56.8	40.7	60.3	61.5	59.7	67.2		57.1	37.8	60.4	47.4	55.5	77.4	56.2	54.2	49.1	52.3	42.7	84.9	38.5	
飽和脂肪酸	g	14.20	14.78	12.89	26.26	20.49	16.47	19.85		15.06	10.15	16.24	11.47	14.86	12.12	14.48	13.78	12.31	8.60	11.15	23.13	10.24	
一価不飽和脂肪酸	g	17.77	17.82	13.75	14.63	20.47	16.38	23.52		19.86	13.64	21.04	14.31	19.67	29.50	19.05	17.42	16.39	19.27	13.83	25.62	12.60	
多価不飽和脂肪酸	g	11.49	12.45	7.81	7.61	10.86	11.18	12.59		12.65	5.95	12.84	9.77	11.36	23.02	12.80	13.52	12.04	16.75	10.11	22.02	9.43	
コレステロール	mg	333	325	227	450	331	373	409		349	146	372	185	339	315	368	358	334	321	303	718	250	
炭水化物	g	268.9	246.3	206.0	307.0	282.4	252.2	270.0		251.9	191.5	262.6	184.0	254.2	238.6	284.6	260.5	281.5	246.9	277.6	357.0	248.5	
カルシウム	mg	553	740	452	1767	729	1065	569		449	325	490	753	455	524	596	369	599	636	556	714	521	
鉄	mg	7.3	10.5	4.6	16.1	6.6	12.3	7.2		6.5	5.2	7.2	9.3	7.0	11.2	7.9	9.5	8.3	9.5	7.7	14.7	7.0	
カリウム	mg	2,316	2,201	1,603	2,753	2,291	2,089	2,199		1,890	1,069	2,124	1,807	2,093	2,622	2,547	2,807	2,578	2,060	2,494	3,322	2,232	
ナトリウム	mg	4,174	3,659	2,315	2,821	3,732	3,597	4,255		3,990	3,535	4,047	3,283	4,146	4,079	4,528	2,728	4,586	4,524	4,245	6,388	4,137	
食塩（ﾅﾄﾘｳﾑ×2.54/1,000）	g	10.6	9.3	5.9	7.2	9.5	9.1	10.8		10.1	9.0	10.3	8.3	10.5	10.4	11.5	6.9	11.6	11.5	10.8	16.2	10.5	
ビタミンＡ	μgRE	815	942	762	1,269	912	877	753		669	436	826	554	691	749	840	1,942	880	437	889	439	683	
ビタミンＢ１	mg	1.40	1.68	0.56	1.70	0.99	1.41	0.98		0.77	0.69	0.96	1.26	0.81	0.70	1.55	2.38	2.20	0.52	1.57	5.79	2.09	
ビタミンＢ２	mg	1.43	2.03	0.85	3.33	1.41	2.02	1.35		1.07	0.93	1.25	1.57	1.09	1.23	1.73	2.30	1.74	0.81	1.48	5.35	1.23	
ビタミンＣ	mg	91	78	60	31	68	76	94		52	94	69	61	63	117	110	84	117	69	107	43	83	
葉酸	μg	262	286	164	179	233	261	235.1		203	138	244	219	230	438	280	434	321	270	295	386	246	
食物繊維	g	13.0	12.2	8.9	7.0	12.7	14.2	11.9		10.1	8.2	11.9	8.5	11.2	18.0	14.0	13.0	15.0	19.1	14.4	11.0	12.8	
脂肪エネルギー比率	%	24.6	28.9	26.6	25.9	27.7	29.7	29.4		28.0	26.3	27.6	29.6	26.0	36.8	24.6	26.6	22.2	28.1	20.7	29.0	21.1	
たんぱく質エネルギー比率	%	14.6	13.7	12.8	14.8	14.1	14.7	14.7		14.6	10.4	14.4	13.7	14.4	11.4	15.1	15.8	15.0	11.6	14.9	15.5	14.8	
リン	mg	1,005	891	699	1,537	1,089	992	1,070		914	439	975	725	937	819	1,091	930	1,081	671	1,008	1,378	893	
マグネシウム	mg	248	243	154	232	231	236	233		209	143	227	211	229	330	280	285	280	215	268	376	234	
銅	mg	1.17	1.05	0.74	0.95	1.13	1.02	1.17		1.01	0.62	1.07	0.65	1.06	1.30	1.28	1.35	1.31	1.25	1.25	1.73	1.10	
ビタミンＫ	mg	8.2	6.9	5.6	7.9	9.0	7.0	9.6		7.7	4.8	8.2	4.7	8.0	8.8	8.9	7.8	8.3	6.1	7.8	9.2	7.0	
ナイアシン	μg	234	493	205	444	326	369	211		200	30	268	229	195	124	217	1,566	230	98	285	279	141	
カロテン	μg	3,487	2,188	3,344	2,348	3,512	2,326	3,249		2,804	2,441	3,336	1,357	2,965	3,808	3,743	2,067	3,900	1,991	3,618	646	3,253	
ビタミンＤ	μg	7.5	11.5	2.9	11.1	4.9	20.2	6.3		7.2	4.8	6.0	8.4	7.5	2.0	8.4	12.3	9.9	1.8	8.1	23.9	7.1	
ビタミンＥ	mg	10.3	10.0	5.7	3.5	7.2	9.0	8.4		7.7	8.5	8.5	6.3	8.5	11.6	11.4	12.1	13.9	10.9	13.1	20.8	7.2	
ビタミンＫ	μg	193	246	112	62	153	335	222		172	148	182	247	185	229	211	224	231	394	193	117	182	
ナイアシン	mg	14.8	15.3	7.2	14.8	11.2	12.6	13.4		14.2	7.5	15.4	12.4	15.1	15.4	16.9	23.9	17.4	8.1	14.8	33.6	12.4	
ビタミンＢ６	mg	1.64	1.89	0.76	0.91	1.15	1.38	1.08		1.05	1.17	1.32	1.27	1.04	1.08	2.19	3.09	2.32	1.33	1.62	5.54	2.09	
ビタミンＢ12	μg	6.8	6.5	3.7	9.6	5.6	3.9	6.2		6.2	1.4	5.9	2.5	6.4	1.6	7.2	16.6	8.3	13.3	7.8	3.6	5.5	
パントテン酸	mg	5.39	5.71	4.15	8.35	6.17	7.09	5.81		4.94	2.60	5.31	4.22	5.00	4.35	5.79	6.53	5.63	5.61	5.40	7.63	4.58	

表９－１　たんぱく質エネルギー比率の分布（全体・年齢階級別）

（%）

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数（人）	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
平 均 値（g）	14.6	12.8	14.2	14.7	14.4	14.3	14.4	15.1	15.0	14.9	14.8	14.8
～9.9%	4.8	18.1	1.0	2.5	4.2	6.0	4.4	3.7	4.1	4.0	6.3	4.4
10.0%～14.9%	53.0	62.5	68.7	53.2	49.5	56.7	60.0	49.6	46.8	51.6	43.8	51.0
15.0%～19.9%	37.3	15.3	28.3	41.8	41.1	32.8	31.1	40.0	42.7	39.6	45.8	39.1
20.0%～24.9%	4.3	4.2	1.0	2.5	5.3	3.7	3.0	5.9	5.9	4.0	4.2	4.8
25.0%～	0.6		1.0			0.7	1.5	0.7	0.4	0.9		0.7

表９－２　たんぱく質エネルギー比率の分布（男性・年齢階級別）

（%）

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数（人）	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29	509
平 均 値（g）	23.9	25.1	27.6	29.0	27.2	27.1	25.6	23.5	20.8	19.9	19.6	23.0
～9.9%	5.7	27.6	1.7	3.0	4.3	6.9	3.5	4.1	7.1	4.0	6.9	5.1
10.0%～14.9%	55.6	55.2	71.2	54.5	58.7	53.4	61.4	58.7	46.5	46.5	62.1	53.8
15.0%～19.9%	33.4	13.8	25.4	39.4	30.4	34.5	28.1	30.6	40.4	43.4	27.6	35.0
20.0%～24.9%	4.6	3.4	1.7	3.0	6.5	3.4	5.3	6.6	6.1	4.0	3.4	5.3
25.0%～	0.6					1.7	1.8			2.0		0.8

表９－３　たんぱく質エネルギー比率の分布（女性・年齢階級別）

（%）

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	（再掲）20歳以上
調査人数（人）	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
平 均 値（g）	25.2	27.5	28.3	29.6	28.7	27.9	26.3	25.6	23.4	21.3	21.8	24.6
～9.9%	4.0	11.6		2.2	4.1	5.3	5.1	3.4	1.7	4.0	6.0	3.9
10.0%～14.9%	50.9	67.4	65.9	52.2	40.8	59.2	59.0	42.3	47.1	55.6	35.8	48.8
15.0%～19.9%	40.5	16.3	31.7	43.5	51.0	31.6	33.3	47.7	44.6	36.5	53.7	42.3
20.0%～24.9%	4.0	4.7		2.2	4.1	3.9	1.3	5.4	5.8	4.0	4.5	4.4
25.0%～	0.6		2.4				1.3	1.3	0.8			0.6

表 10 － 1　脂肪エネルギー比率の分布（全体・年齢階級別）

（%）

	総数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上	（再掲）20 歳以上
調査人数（人）	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
平 均 値（g）	24.9	26.6	27.9	29.4	28.0	27.5	26.0	24.6	22.2	20.7	21.1	23.9
～ 9.9%	1.6					0.7		1.1	2.7	4.0	4.2	2.0
10.0% ～ 14.9%	8.0		2.0	3.8	3.2	3.0	8.1	6.7	10.5	15.6	15.6	9.3
15.0% ～ 19.9%	17.9	19.4	6.1	3.8	9.5	13.4	12.6	14.4	25.9	29.3	27.1	19.7
20.0% ～ 24.9%	26.8	19.4	25.3	22.8	27.4	18.7	26.7	33.0	27.7	29.3	22.9	27.7
25.0% ～ 29.9%	23.0	34.7	30.3	26.6	25.3	29.1	20.0	24.8	20.9	12.9	20.8	21.4
30.0% ～ 34.9%	14.2	18.1	26.3	25.3	14.7	19.4	23.0	12.6	8.6	5.3	8.3	12.3
35.0% ～ 39.9%	6.0	6.9	7.1	10.1	12.6	10.4	8.1	5.6	3.6	2.7		5.6
40.0% ～ 44.9%	1.8	1.4	2.0	5.1	6.3	3.7	0.7	1.1		0.9	1.0	1.5
45.0% ～ 49.9%	0.4		1.0	1.3	1.1	0.7	0.7	0.4				0.3
50.0% ～ 54.9%	0.1			1.3								
55.0% ～	0.1					0.7		0.4				0.2

表 10 － 2　脂肪エネルギー比率の分布（男性・年齢階級別）

（%）

	総数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上	（再掲）20 歳以上
調査人数（人）	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29	509
平 均 値（g）	23.9	25.1	27.6	29.0	27.2	27.1	25.6	23.5	20.8	19.9	19.6	23.0
～ 9.9%	2.2							2.5	4.0	5.1	6.9	2.8
10.0% ～ 14.9%	9.5			9.1	4.3	5.2	8.8	8.3	15.2	16.2	20.7	11.2
15.0% ～ 19.9%	20.3	27.6	8.6	6.1	6.5	17.2	14.0	17.4	32.3	31.3	27.6	22.2
20.0% ～ 24.9%	26.6	27.6	27.6	24.2	32.6	17.2	26.3	32.2	22.2	29.3	17.2	26.5
25.0% ～ 29.9%	21.0	27.6	31.0	12.1	28.3	29.3	19.3	23.1	15.2	11.1	24.1	20.0
30.0% ～ 34.9%	12.7	10.3	22.4	24.2	13.0	15.5	24.6	10.7	9.1	4.0	3.4	11.0
35.0% ～ 39.9%	5.1	3.4	5.2	15.2	8.7	10.3	7.0	4.1	2.0	2.0		4.5
40.0% ～ 44.9%	1.7	3.4	3.4	6.1	4.3	3.4		0.8		1.0		1.2
45.0% ～ 49.9%	0.6		1.7	3.0	2.2			0.8				0.4
50.0% ～ 54.9%												
55.0% ～	0.2					1.7						0.2

表 10 － 3　脂肪エネルギー比率の分布（女性・年齢階級別）

（%）

	総数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上	（再掲）20 歳以上
調査人数（人）	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
平 均 値（g）	25.2	27.5	28.3	29.6	28.7	27.9	26.3	25.6	23.4	21.3	21.8	24.6
～ 9.9%	1.1					1.3			1.7	3.2	3.0	1.4
10.0% ～ 14.9%	6.8		4.9		2.0	1.3	7.7	5.4	6.6	15.1	13.4	7.8
15.0% ～ 19.9%	16.0	14.0	2.4	2.2	12.2	10.5	11.5	12.1	20.7	27.8	26.9	17.9
20.0% ～ 24.9%	27.0	14.0	22.0	21.7	22.4	19.7	26.9	33.6	32.2	29.4	25.4	28.5
25.0% ～ 29.9%	24.6	39.5	29.3	37.0	22.4	28.9	20.5	26.2	25.6	14.3	19.4	22.5
30.0% ～ 34.9%	15.5	23.3	31.7	26.1	16.3	22.4	21.8	14.1	8.3	6.3	10.4	13.2
35.0% ～ 39.9%	6.8	9.3	9.8	6.5	16.3	10.5	9.0	6.7	5.0	3.2		6.5
40.0% ～ 44.9%	1.8			4.3	8.2	3.9	1.3	1.3		0.8	1.5	1.8
45.0% ～ 49.9%	0.3					1.3	1.3					0.3
50.0% ～ 54.9%	0.1			2.2								
55.0% ～	0.1							0.7				0.2

表 11－1　炭水化物エネルギー比率の分布（全体・年齢階級別）

(%)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上
調査人数（人）	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
平 均 値（g）	60.5	60.6	57.9	55.9	57.6	58.2	59.6	60.3	62.8	64.4	64.1	61.3
～9.9%	0.1							0.4				0.1
10.0%～14.9%	0.1					0.7						0.1
15.0%～19.9%												
20.0%～24.9%	0.1							0.4				0.1
25.0%～29.9%	0.3			1.3			1.5		0.5			0.3
30.0%～34.9%	0.8				3.2	0.7	2.2	0.7	1.4			1.0
35.0%～39.9%	1.7		1.0	3.8	3.2	1.5	5.2	0.7	1.8	0.4	1.0	1.7
40.0%～44.9%	5.0	4.2	2.0	6.3	7.4	9.0	9.6	4.8	5.5	1.3	1.0	5.2
45.0%～49.9%	10.7	1.4	9.1	12.7	20.0	17.2	10.4	14.8	10.0	5.8	2.1	11.3
50.0%～54.9%	18.8	16.7	29.3	27.8	13.7	21.6	17.0	22.2	15.5	13.8	15.6	17.4
55.0%～59.9%	23.5	40.3	26.3	24.1	27.4	25.4	20.7	21.9	23.2	20.0	18.8	22.2
60.0%～64.9%	20.6	12.5	23.2	16.5	12.6	15.7	18.5	18.9	22.7	28.0	28.1	21.2
65.0%～69.9%	11.4	11.1	7.1	7.6	5.3	7.5	11.9	9.6	12.7	16.4	19.8	12.0
70.0%～74.9%	4.7	13.9	2.0		7.4		3.0	4.1	4.5	7.1	7.3	4.7
75.0%～79.9%	1.8							1.5	1.4	6.2	5.2	2.2
80.0%～	0.4					0.7			0.9	0.9	1.0	0.5

表 11－2　炭水化物エネルギー比率の分布（男性・年齢階級別）

(%)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上
調査人数（人）	629	29	41	33	46	58	57	121	99	99	29	509
平 均 値（g）	61.7	62.7	58.6	56.6	58.9	58.5	60.0	61.8	64.7	64.9	66.4	62.4
～9.9%												
10.0%～14.9%	0.2					1.7						0.2
15.0%～19.9%												
20.0%～24.9%	0.2							0.8				0.2
25.0%～29.9%	0.5						3.5		1.0			0.6
30.0%～34.9%	1.3				6.5	1.7		1.7	2.0			1.6
35.0%～39.9%	1.7		1.7	6.1		1.7	5.3	0.8	2.0	1.0		1.6
40.0%～44.9%	6.8	3.4	1.7	9.1	4.3	17.2	15.8	6.6	7.1	2.0		7.5
45.0%～49.9%	12.7	3.4	5.2	12.1	19.6	17.2	14.0	15.7	17.2	7.1	6.9	14.1
50.0%～54.9%	18.0	13.8	25.9	24.2	15.2	17.2	14.0	23.1	13.1	18.2	6.9	16.9
55.0%～59.9%	21.1	31.0	24.1	15.2	28.3	22.4	14.0	18.2	21.2	23.2	17.2	20.6
60.0%～64.9%	20.8	10.3	29.3	24.2	15.2	17.2	22.8	17.4	19.2	25.3	27.6	20.2
65.0%～69.9%	9.7	13.8	12.1	9.1	2.2	3.4	8.8	9.1	9.1	11.1	27.6	9.2
70.0%～74.9%	4.5	24.1			8.7		1.8	4.1	5.1	5.1	3.4	4.1
75.0%～79.9%	2.2							2.5	1.0	7.1	10.3	2.8
80.0%～	0.3								2.0			0.4

表 11－3　炭水化物エネルギー比率の分布（女性・年齢階級別）

(%)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上	(再掲) 20歳以上
調査人数（人）	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
平 均 値（g）	60.0	59.3	56.9	55.5	57.1	57.8	58.3	59.2	61.3	64.0	63.0	60.5
～9.9%	0.1							0.7				0.2
10.0%～14.9%												
15.0%～19.9%												
20.0%～24.9%												
25.0%～29.9%	0.1			2.2								
30.0%～34.9%	0.5						3.8		0.8			0.6
35.0%～39.9%	1.6			2.2	6.1	1.3	5.1	0.7	1.7		1.5	1.8
40.0%～44.9%	3.5	4.7	2.4	4.3	10.2	2.6	5.1	3.4	4.1	0.8	1.5	3.5
45.0%～49.9%	9.2		14.6	13.0	20.4	17.1	7.7	14.1	4.1	4.8		9.2
50.0%～54.9%	19.5	18.6	34.1	30.4	12.2	25.0	19.2	21.5	17.4	10.3	19.4	17.9
55.0%～59.9%	25.4	46.5	29.3	30.4	26.5	27.6	25.6	24.8	24.8	17.5	19.4	23.4
60.0%～64.9%	20.5	14.0	14.6	10.9	10.2	14.5	15.4	20.1	25.6	30.2	28.4	21.9
65.0%～69.9%	12.7	9.3		6.5	8.2	10.5	14.1	10.1	15.7	20.6	16.4	14.1
70.0%～74.9%	4.9	7.0	4.9		6.1		3.8	4.0	4.1	8.7	9.0	5.1
75.0%～79.9%	1.5							0.7	1.7	5.6	3.0	1.8
80.0%～	0.5					1.3				1.6	1.5	0.6

表 12 － 1　食塩摂取量の分布（全体・年齢階級別）

（%）

	総数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上	（再掲）20 歳以上
調査人数（人）	1,425	72	99	79	95	134	135	270	220	225	96	1,175
平 均 値（g）	10.6	5.9	9.5	10.8	10.1	10.2	10.6	11.5	11.7	10.8	10.5	11.0
～ 9.9g	51.6	95.8	59.6	50.6	54.7	49.3	48.9	45.6	40.0	53.3	55.2	48.3
10.0g ～ 14.9g	33.5	4.2	34.3	32.9	30.5	41.0	38.5	32.6	39.5	32.4	32.3	35.3
15.0g ～ 19.9g	11.4		6.1	13.9	12.6	7.5	8.9	17.0	15.9	10.7	7.3	12.4
20.0 g ～	3.4			2.5	2.1	2.2	3.7	4.8	4.5	3.6	5.2	3.9

表 12 － 2　食塩摂取量の分布（男性・年齢階級別）

（%）

	総数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上	（再掲）20 歳以上
調査人数（人）	629	29	58	33	46	58	57	121	99	99	29	509
平 均 値（g）	11.3	6.1	9.5	12.3	10.9	11.6	12.0	12.3	11.9	11.5	10.9	11.7
～ 9.9g	43.6	96.6	58.6	33.3	47.8	34.5	40.4	38.8	33.3	42.4	48.3	39.5
10.0g ～ 14.9g	38.2	3.4	36.2	39.4	34.8	50.0	38.6	34.7	44.4	41.4	37.9	40.3
15.0g ～ 19.9g	13.8		5.2	21.2	15.2	10.3	12.3	19.8	19.2	12.1	6.9	15.1
20.0 g ～	4.5			6.1	2.2	5.2	8.8	6.6	3.0	4.0	6.9	5.1

表 12 － 3　食塩摂取量の分布（女性・年齢階級別）

（%）

	総数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上	（再掲）20 歳以上
調査人数（人）	796	43	41	46	49	76	78	149	121	126	67	666
平 均 値（g）	10.0	5.7	9.5	9.7	9.4	9.2	9.7	10.8	11.5	10.3	10.3	10.4
～ 9.9g	58.0	95.3	61.0	63.0	61.2	60.5	55.1	51.0	45.5	61.9	58.2	55.1
10.0g ～ 14.9g	29.9	4.7	31.7	28.3	26.5	34.2	38.5	30.9	35.5	25.4	29.9	31.5
15.0g ～ 19.9g	9.5		7.3	8.7	10.2	5.3	6.4	14.8	13.2	9.5	7.5	10.4
20.0 g ～	2.5				2.0			3.4	5.8	3.2	4.5	3.0

第２部
欠食・外食等の食事状況の結果

割合の％値は、データを一律に四捨五入しているため、
合計が 100%にならない場合があります。

表 13 － 1　朝昼夕別にみた１日の食事構成比（全体・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　数	1421	100.0	72	100.0	99	100.0	78	100.0	95	100.0	134	100.0	135	100.0	268	100.0	220	100.0	225	100.0	95	100.0
	家庭食	1187	83.5	59	81.9	83	83.8	67	85.9	60	63.2	88	65.7	108	80.0	224	83.6	195	88.6	213	94.7	90	94.7
	外　食	126	8.9	9	12.5	14	14.1	7	9.0	9	9.5	28	20.9	11	8.2	20	7.5	16	7.3	7	3.1	5	5.3
	欠　食	108	7.6	4	5.6	2	2.0	4	5.1	26	27.4	18	13.4	16	11.9	24	9.0	9	4.1	5	2.2		
昼	総　数	1421	100.0	72	100.0	99	100.0	78	100.0	95	100.0	134	100.0	135	100.00	268	100.0	220	100.0	225	100.0	95	100.0
	家庭食	848	59.7	23	31.9	10	10.1	56	71.8	48	50.5	63	47.0	76	56.3	150	56.0	162	73.6	182	80.9	78	82.1
	外　食	531	37.4	49	68.1	89	89.9	15	19.2	41	43.2	67	50.0	51	37.8	108	40.3	54	24.5	42	18.7	15	15.8
	欠　食	42	3.0					7	9.0	6	6.3	4	3.0	8	5.9	10	3.7	4	1.8	1	0.4	2	2.1
夕	総　数	1421	100.0	72	100.0	99	100.0	78	100.0	95	100.0	134	100.0	135	100.0	268	100.0	220	100.0	225	100.0	95	100.0
	家庭食	1323	93.1	72	100.0	97	98.0	76	97.4	83	87.4	121	90.3	125	92.6	239	89.2	208	94.5	212	94.2	90	94.7
	外　食	89	6.3			2	2.0	1	1.3	11	11.6	12	9.0	9	6.7	25	9.3	12	5.5	13	5.8	4	4.2
	欠　食	9	0.6					1	1.3	1	1.1	1	0.7	1	0.7	4	1.5					1	1.1

表 13 － 2　朝昼夕別にみた１日の食事構成比（男性・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　数	627	100.0	29	100.0	58	100.0	32	100.0	46	100.0	58	100.0	57	100.0	120	100.0	99	100.0	99	100.0	29	100.0
	家庭食	510	81.3	28	96.6	46	79.3	24	75.0	27	58.7	36	62.1	44	77.2	97	80.8	85	85.9	95	96.0	28	96.6
	外　食	59	9.4			11	19.0	5	15.6	5	10.9	12	20.7	6	10.5	8	6.7	9	9.1	2	2.0	1	3.4
	欠　食	58	9.3	1	3.4	1	1.7	3	9.4	14	30.4	10	17.2	7	12.3	15	12.5	5	5.1	2	2.0		
昼	総　数	627	100.0	29	100.0	58	100.0	32	100.0	46	100.0	58	100.0	57	100.0	120	100.0	99	100.0	99	100.0	29	100.0
	家庭食	338	53.9	10	34.5	5	8.6	22	68.8	22	47.8	27	46.6	22	38.6	59	49.2	66	66.7	81	81.8	24	82.8
	外　食	269	42.9	19	65.5	53	91.4	7	21.9	20	43.5	28	48.3	30	52.6	59	49.2	31	31.3	17	17.2	5	17.2
	欠　食	20	3.2					3	9.4	4	8.7	3	5.2	5	8.8	2	1.7	2	2.0	1	1.0		
夕	総　数	627	100.0	29	100.0	58	100.0	32	100.0	46	100.0	58	100.0	57	100.0	120	100.0	99	100.0	99	100.0	29	100.0
	家庭食	574	91.5	29	100.0	57	98.3	31	96.9	40	87.0	50	86.2	53	93.0	102	85.0	92	92.9	92	92.9	28	96.6
	外　食	50	8.0			1	1.7	1	3.1	6	13.0	8	13.8	4	7.0	15	12.5	7	7.1	7	7.1	1	3.4
	欠　食	3	0.5													3	2.5						

表 13 － 3　朝昼夕別にみた１日の食事構成比（女性・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
	総　数	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　数	794	100.0	43	100.0	41	100.0	46	100.0	49	100.0	76	100.0	78	100.0	148	100.0	121	100.0	126	100.0	66	100.0
	家庭食	677	85.3	31	72.1	37	90.2	43	93.5	33	67.3	52	68.4	64	82.1	127	85.8	110	90.9	118	93.7	62	93.9
	外　食	67	8.4	9	20.9	3	7.3	2	4.3	4	8.2	16	21.1	5	6.4	12	8.1	7	5.8	5	4.0	4	6.1
	欠　食	50	6.3	3	7.0	1	2.4	1	2.2	12	24.5	8	10.5	9	11.5	9	6.1	4	3.3	3	2.4		
昼	総　数	794	100.0	43	100.0	41	100.0	46	100.0	49	100.0	76	100.0	78	100.0	148	100.0	121	100.0	126	100.0	66	100.0
	家庭食	510	64.2	13	30.2	5	12.2	34	73.9	26	53.1	36	47.4	54	69.2	91	61.5	96	79.3	101	80.2	54	81.8
	外　食	262	33.0	30	69.8	36	87.8	8	17.4	21	42.9	39	51.3	21	26.9	49	33.1	23	19.0	25	19.8	10	15.2
	欠　食	22	2.8					4	8.7	2	4.1	1	1.3	3	3.8	8	5.4	2	1.7			2	3.0
夕	総　数	794	100.0	43	100.0	41	100.0	46	100.0	49	100.0	76	100.0	78	100.0	148	100.0	121	100.0	126	100.0	66	100.0
	家庭食	749	94.3	43	100.0	40	97.6	45	97.8	43	87.8	71	93.4	72	92.3	137	92.6	116	95.9	120	95.2	62	93.9
	外　食	39	4.9			1	2.4			5	10.2	4	5.3	5	6.4	10	6.8	5	4.1	6	4.8	3	4.5
	欠　食	6	0.8					1	2.2	1	2.0	1	1.3	1	1.3	1	0.7					1	1.5

※　外食は、飲食店利用の他、給食・調理済み食を摂った場合を含む。
※　菓子・果物などのみ、錠剤のみを飲食した場合は欠食に含む。

表 14 － 1　朝昼夕別にみた外食（飲食店利用）の内容構成比（全体・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総数	26	100.0	1	100.0	1	100.0	－	－	1	100.0	7	100.0	2	100.0	5	100.0	8	100.0	－	－	1	100.0
	そば・うどん類	1	3.8													1	20.0						
	すし類																						
	丼もの																						
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	16	61.5	1	100.0	1	100.0			1	100.0	5	71.4	2	100.0	4	80.0	2	25.0				
	その他和食	8	30.8									2	28.6					5	62.5			1	100.0
	その他洋食	1	3.8															1	12.5				
	その他中華																						
昼	総数	209	100.0	3	100.0	－	－	7	100.0	21	100.0	34	100.0	28	100.0	48	100.0	38	100.0	21	100.0	9	100.0
	そば・うどん類	33	15.8	1	33.3			1	14.3	6	28.6	1	2.9	6	21.4	11	22.9	5	13.2	2	9.5		
	すし類	2	1.0									1	2.9							1	4.8		
	丼もの	11	5.3									3	8.8	1	4	6	12.5			1	4.8		
	カレーライス類	8	3.8							3	14.3	1	2.9	1	4	2	4.2	1	2.6				
	パスタ類	4	1.9											1	3.6	3	6.3						
	パン類	27	12.9	1	33.3			2	28.6	3	14.3	8	23.5	3	10.7	2	4.2	6	15.8	2	9.5		
	その他和食	108	51.7	1	33.3			4	57.1	8	38.1	17	50.0	15	53.6	20	41.7	21	55.3	13	61.9	9	100.0
	その他洋食	12	5.7							1	4.8	3	8.8			4	8.3	2	5.3	2	9.5		
	その他中華	4	1.9											1	3.6			3	7.9				
夕	総数	41	100.0	－	－	1	100.0	－	－	7	100.0	8	100.0	4	100.0	11	100.0	5	100.0	4	100.0	1	100.0
	そば・うどん類	10	24.4									4	50.0			3	27.3	2	40.0	1	25.0		
	すし類	4	9.8			1	100.0			1	14.3	1	12.5					1	20.0				
	丼もの	4	9.8									1	12.5	2	50.0	1	9.1						
	カレーライス類	2	4.9							2	28.6												
	パスタ類																						
	パン類	1	2.4							1	14.3												
	その他和食	11	26.8							2	28.6	1	12.5	1	25.0	5	45.5			1	25.0	1	100.0
	その他洋食	6	14.6							1	14.3			1	25.0	2	18.2	2	40.0				
	その他中華	3	7.3									1	12.5							2	50.0		

表 14 － 2　朝昼夕別にみた外食（飲食店利用）の内容構成比（男性・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総数	14	100.0	－	－	1	100.0	－	－	1	100.0	2	100.0	2	100.0	2	100.0	6	100.0	－	－	1	100.0
	そば・うどん類	1	7.1													1	50.0						
	すし類																						
	丼もの																						
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	8	57.1			1	100.0			1	100.0	2	100.0	2	100.0	1	50.0	1	16.7				
	その他和食	5	35.7															4	66.7			1	100.0
	その他洋食	1	7.1															1	16.7				
	その他中華																						
昼	総数	120	100.0	1	100.0	－	－	5	100.0	14	100.0	14	100.0	22	100.0	29	100.0	23	100.0	11	100.0	1	100.0
	そば・うどん類	23	19.2	1	100.0			1	20.0	4	28.6	1	7.1	4	18.2	8	27.6	3	13.0	1	9.1		
	すし類																						
	丼もの	6	5.0									1	7.1	1	4.5	3	10.3			1	9.1		
	カレーライス類	7	5.8							3	21.4	1	7.1	1	4.5	1	3.4	1	4.3				
	パスタ類	1	0.8													1	3.4						
	パン類	9	7.5					2	40.0	2	14.3	1	7.1	2	9.1			1	4.3	1	9.1		
	その他和食	65	54.2					2	40.0	4	28.6	10	71.4	13	59.1	13	44.8	14	60.9	8	72.7	1	100.0
	その他洋食	6	5.0							1	7.1					3	10.3	2	8.7				
	その他中華	3	2.5											1	4.5			2	8.7				
夕	総数	26	100.0	－	－	1	100.0	－	－	4	100.0	5	100.0	3	100.0	7	100.0	3	100.0	2	100.0	1	100.0
	そば・うどん類	9	34.6									4	80.0			2	28.6	2	66.7	1	50.0		
	すし類	2	7.7			1	100.0			1	25.0												
	丼もの	2	7.7											2	66.7								
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	1	3.8							1	25.0												
	その他和食	6	23.1							1	25.0			1	33.3	3	42.9					1	100.0
	その他洋食	4	15.4							1	25.0					2	28.6	1	33.3				
	その他中華	2	7.7									1	20.0							1	50.0		

表 14 － 3　朝昼夕別にみた外食（飲食店利用）の内容構成比（女性・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総数	12	100.0	1	100.0	－	－	－	－	－	－	5	100.0	－	－	3	100.0	2	100.0	－	－	1	100.0
	そば・うどん類																						
	すし類																						
	丼もの																						
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	8	66.7	1	100.0							3	60.0			3	100.0	1	50.0				
	その他和食	4	33.3									2	40.0					1	50.0			1	100.0
	その他洋食																						
	その他中華																						
昼	総数	90	100.0	2	100.0	－	－	2	100.0	7	100.0	20	100.0	6	100.0	19	100.0	15	100.0	10	100.0	9	100.0
	そば・うどん類	10	11.1							2	28.6			2	33.3	3	15.8	2	13.3	1	10.0		
	すし類	2	2.2									1	5.0							1	10.0		
	丼もの	5	5.6									2	10.0			3	15.8						
	カレーライス類	1	1.1													1	5.3						
	パスタ類	3	3.3											1	16.7	2	10.5						
	パン類	18	20.0	1	50.0					1	14.3	7	35.0	1	16.7	2	10.5	5	33.3	1	10.0		
	その他和食	44	48.9	1	50.0			2	100.0	4	57.1	7	35.0	2	33.3	7	36.8	7	46.7	5	50.0	9	100.0
	その他洋食	6	6.7									3	15.0			1	5.3			2	20.0		
	その他中華	1	1.1															1	6.7				
夕	総数	16	100.0	－	－	－	－	－	－	3	100.0	3	100.0	1	100.0	4	100.0	2	100.0	2	100.0	1	100.0
	そば・うどん類	1	6.3													1	25.0						
	すし類	2	12.5									1	33.3					1	50.0				
	丼もの	2	12.5									1	33.3			1	25.0						
	カレーライス類	2	12.5							2	66.7												
	パスタ類																						
	パン類																						
	その他和食	6	37.5							1	33.3	1	33.3			2	50.0			1	50.0	1	100.0
	その他洋食	2	12.5											1	100.0			1	50.0				
	その他中華	1	6.3																	1	50.0		

表 15 － 1　朝昼夕別にみた外食（調理済み食品）の内容構成比（全体・年齢階級別）

		総　数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総数	100	100.0	8	100.0	13	100.0	7	100.0	8	100.0	21	100.0	9	100.0	15	100.0	8	100.0	7	100.0	4	100.0
	そば・うどん類	2	2.0					1	14.3			1	4.8										
	すし類																						
	丼もの																						
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	96	96.0	8	100.0	13	100.0	6	85.7	8	100.0	20	95.2	8	88.9	14	93.3	8	100.0	7	100.0	4	100.0
	その他和食	2	2.0											1	11.1	1	6.7						
	その他洋食																						
	その他中華																						
昼	総数	121	100.0	6	100.0	1	100.0	3	100.0	15	100.0	12	100.0	15	100.0	32	100.0	13	100.0	18	100.0	6	100.0
	そば・うどん類	33	27.3	1	16.7	1	100.0	2	66.7	4	26.7	3	25.0	5	33.3	8	25.0	4	30.8	5	27.8		
	すし類	11	9.1							1	6.7	2	16.7			4	12.5			4	22.2		
	丼もの	4	3.3											2	13	1	3.1	1	7.7				
	カレーライス類	8	6.6	1	16.7			1	33.3	2	13.3	1	8.3	1	6.7	2	6.3						
	パスタ類	1	0.8													1	3.1						
	パン類	17	14.0	1	16.7					4	26.7	1	8.3	2	13.3	3	9.4	2	15.4	3	16.7	1	16.7
	その他和食	43	35.5	3	50.0					4	26.7	4	33.3	4	26.7	12	37.5	5	38.5	6	33.3	5	83.3
	その他洋食	3	2.5											1	6.7	1	3.1	1	7.7				
	その他中華	1	0.8									1	8.3										
夕	総数	42	100.0	－	－	1	100.0	1	100.0	4	100.0	2	100.0	5	100.0	12	100.0	6	100.0	8	100.0	3	100.0
	そば・うどん類	6	14.3							1	25.0			4	80.0					1	12.5		
	すし類	12	28.6					1	100.0			1	50.0	1	20.0	8	66.7			1	12.5		
	丼もの																						
	カレーライス類	1	2.4													1	8.3						
	パスタ類	1	2.4							1	25.0												
	パン類	2	4.8			1	100.0													1	12.5		
	その他和食	20	47.6							2	50.0	1	50.0			3	25.0	6	100.0	5	62.5	3	100.0
	その他洋食																						
	その他中華																						

表 15 － 2　朝昼夕別にみた外食（調理済み食品）の内容構成比（男性・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総数	45	100.0	－	－	10	100.0	5	100.0	4	100.0	10	100.0	4	100.0	6	100.0	3	100.0	2	100.0	1	100.0
	そば・うどん類	2	4.4					1	20.0			1	10.0										
	すし類																						
	丼もの																						
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	42	93.3			10	100.0	4	80.0	4	100.0	9	90.0	3	75.0	6	100.0	3	100.0	2	100.0	1	100.0
	その他和食	1	2.2											1	25.0								
	その他洋食																						
	その他中華																						
昼	総数	50	100.0	3	100.0	－	－	2	100.0	6	100.0	4	100.0	6	100.0	13	100.0	6	100.0	5	100.0	5	100.0
	そば・うどん類	15	30.0	1	33.3			2	100.0	1	16.7			3	50.0	3	23.1	2	33.3	3	60.0		
	すし類	3	6.0							1	16.7					1	7.7			1	20.0		
	丼もの	2	4.0													1	7.7	1	16.7				
	カレーライス類	3	6.0							1	16.7	1	25.0			1	7.7						
	パスタ類																						
	パン類	4	8.0	1	33.3					1	16.7									1	20.0	1	20.0
	その他和食	19	38.0	1	33.3					2	33.3	2	50.0	2	33.3	6	46.2	2	33.3			4	80.0
	その他洋食	3	6.0											1	16.7	1	7.7	1	16.7				
	その他中華	1	2.0									1	25.0										
夕	総数	19	100.0	－	－	－	－	1	100.0	2	100.0	1	100.0	1	100.0	6	100.0	3	100.0	4	100.0	1	100.0
	そば・うどん類	2	10.5											1	100.0					1	25.0		
	すし類	6	31.6					1	100.0			1	100.0			3	50.0			1	25.0		
	丼もの																						
	カレーライス類	1	5.3													1	16.7						
	パスタ類	1	5.3							1	50.0												
	パン類																						
	その他和食	9	47.4							1	50.0					2	33.3	3	100.0	2	50.0	1	100.0
	その他洋食																						
	その他中華																						

表 15 － 3　朝昼夕別にみた外食（調理済み食品）の内容構成比（女性・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総数	55	100.0	8	100.0	3	100.0	2	100.0	4	100.0	11	100.0	5	100.0	9	100.0	5	100.0	5	100.0	3	100.0
	そば・うどん類																						
	すし類																						
	丼もの																						
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	54	98.2	8	100.0	3	100.0	2	100.0	4	100.0	11	100.0	5	100.0	8	88.9	5	100.0	5	100.0	3	100.0
	その他和食	1	1.8													1	11.1						
	その他洋食																						
	その他中華																						
昼	総数	71	100.0	3	100.0	1	100.0	1	100.0	9	100.0	8	100.0	9	100.0	19	100.0	7	100.0	13	100.0	1	100.0
	そば・うどん類	18	25.4			1	100.0			3	33.3	3	37.5	2	22.2	5	26.3	2	28.6	2	15.4		
	すし類	8	11.3									2	25.0			3	15.8			3	23.1		
	丼もの	2	2.8											2	22.2								
	カレーライス類	5	7.0	1	33.3			1	100.0	1	11.1			1	11.1	1	5.3						
	パスタ類	1	1.4													1	5.3						
	パン類	13	18.3							3	33.3	1	12.5	2	22.2	3	15.8	2	28.6	2	15.4		
	その他和食	24	33.8	2	66.7					2	22.2	2	25.0	2	22.2	6	31.6	3	42.9	6	46.2	1	100.0
	その他洋食																						
	その他中華																						
夕	総数	23	100.0	－	－	1	100.0	－	－	2	100.0	1	100.0	4	100.0	6	100.0	3	100.0	4	100.0	2	100.0
	そば・うどん類	4	17.4							1	50.0			3	75.0								
	すし類	6	26.1											1	25.0	5	83.3						
	丼もの																						
	カレーライス類																						
	パスタ類																						
	パン類	2	8.7			1	100.0													1	25.0		
	その他和食	11	47.8							1	50.0	1	100.0			1	16.7	3	100.0	3	75.0	2	100.0
	その他洋食																						
	その他中華																						

表 16 － 1　朝昼夕別にみた献立パターンの内容構成比（全体・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　　数	1,354	100.0	71	100	96	100	73	100	78	100	126	100	123	100	260	100.0	212	100.0	221	100.0	94	100.0
	献立パターン１	47	3.5	3	4.2	7	7.3	3	4.1	4	5.1	9	7.1	2	1.6	10	3.8	3	1.4	5	2.3	1	1.1
	献立パターン２	9	0.7	2	2.8	1	1.0			1	1.3	2	1.6	1	0.8	1	0.4					1	1.1
	献立パターン３	23	1.7			1	1.0	1	1.4	4	5.1	3	2.4	4	3.3	6	2.3	1	0.5	3	1.4		
	献立パターン４	133	9.8	10	14.1	22	22.9	10	13.7	6	7.7	10	7.9	13	10.57	25	9.6	13	6.1	18	8.1	6	6.4
	献立パターン５	303	22.4	12	16.9	14	14.6	12	16.4	11	14.1	18	14.3	18	14.63	52	20.0	57	26.9	69	31.2	40	42.6
	献立パターン６	428	31.6	11	15.5	30	31.3	25	34.2	23	29.5	26	20.6	47	38.21	92	35.4	83	39.2	66	29.9	25	26.6
	献立パターン７	16	1.2	2	2.8			4	5.5	1	1.3	2	1.6	2	1.6	2	0.8	3	1.4				
	献立パターン８	286	21.1	22	31.0	17	17.7	11	15.1	16	20.5	40	31.7	27	22.0	47	18.1	45	21.2	43	19.5	18	19.1
	献立パターン９	41	3.0	3	4.2	4	4.2	6	8.2	2	2.6	3	2.4	5	4.1	9	3.5	2	0.9	7	3.2		
	献立パターン１０	68	5.0	6	8.5			1	1.4	10	12.8	13	10.3	4	3.3	16	6.2	5	2.4	10	4.5	3	3.2
昼	総　　数	1,384	100.0	71	100.0	98	100.0	71	100.0	92	100.0	129	100.0	128	100.0	263	100.0	216	100.0	222	100.0	94	100.0
	献立パターン１	38	2.7	2	2.8	2	2.0	3	4.2	5	5.4	2	1.6	6	4.7	10	3.8	4	1.9	3	1.4	1	1.1
	献立パターン２	109	7.9	2	2.8	1	1.0	4	5.6	12	13.0	13	10.1	11	9	26	9.9	20	9.3	17	7.7	3	3.2
	献立パターン３	11	0.8							2	2.2	3	2.3	1	1	4	1.5					1	1.1
	献立パターン４	107	7.7	1	1.4	1	1.0	5	7.0	10	10.9	12	9.3	9	7.0	28	10.6	15	6.9	21	9.5	5	5.3
	献立パターン５	95	6.9	2	2.8	2	2.0	1	1.4			7	5.4	6	4.7	14	5.3	13	6.0	30	13.5	20	21.3
	献立パターン６	758	54.8	52	73.2	87	88.8	45	63.4	41	44.6	61	47.3	64	50.0	132	50.2	118	54.6	104	46.8	54	57.4
	献立パターン７	113	8.2	5	7.0	2	2.0	4	5.6	11	12.0	16	12.4	13	10.2	18	6.8	25	11.6	15	6.8	4	4.3
	献立パターン８	39	2.8	4	5.6			1	1.4	2	2.2	5	3.9	2	1.6	8	3.0	7	3.2	8	3.6	2	2.1
	献立パターン９	100	7.2	3	4.2	3	3.1	6	8.5	7	7.6	10	7.8	13	10.2	19	7.2	13	6.0	22	9.9	4	4.3
	献立パターン１０	14	1.0					2	2.8	2	2.2			3	2.3	4	1.5	1	0.5	2	0.9		
夕	総　　数	1,406	100.0	70	100.0	98	100.0	75	100.0	94	100.0	132	100.0	134	100.0	266	100.0	219	100.0	222	100.0	96	100.0
	献立パターン１	7	0.5	1	1.4									2	1.5			1	0.5	3	1.4		
	献立パターン２	45	3.2	4	5.7	4	4.1	3	4.0	6	6.4	4	3.0	7	5.2	11	4.1	2	0.9	2	0.9	2	2.1
	献立パターン３	43	3.1			1	1.0			4	4.3	7	5.3	10	7.5	9	3.4	11	5.0	1	0.5		
	献立パターン４	109	7.8	7	10.0	3	3.1	7	9.3	11	11.7	8	6.1	14	10.4	21	7.9	15	6.8	12	5.4	11	11.5
	献立パターン５	68	4.8	4	5.7	5	5.1			2	2.1	6	4.5	5	3.7	8	3.0	11	5.0	19	8.6	8	8.3
	献立パターン６	939	66.8	33	47.1	52	53.1	54	72.0	53	56.4	76	57.6	70	52.2	195	73.3	164	74.9	173	77.9	69	71.9
	献立パターン７	157	11.2	19	27.1	25	25.5	9	12.0	13	13.8	28	21.2	18	13.4	19	7.1	11	5.0	10	4.5	5	5.2
	献立パターン８	3	0.2					1	1.3			1	0.8					1	0.5				
	献立パターン９	32	2.3	2	2.9	8	8.2	1	1.3	5	5.3	2	1.5	6	4.5	3	1.1	3	1.4	2	0.9		
	献立パターン１０	3	0.2											2	1.5							1	1.0

献立パターン：

献立 1	主食のみ	献立 2	一品もののみ	献立 3	副食のみ	献立 4	主食＋主菜
献立 5	主食＋副菜	献立 6	主食＋主菜＋副菜	献立 7	一品もの＋副食	献立 8	主食＋果物、飲み物、デザート類等
献立 9	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等			献立 10	果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ		

表 16 － 2　朝昼夕別にみた献立パターンの内容構成比（男性・年齢階級別）

		総　数		1 ～ 6 歳		7 ～ 14 歳		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　　数	587	100.0	29	100.0	56	100.0	31	100.0	36	100.0	52	100.0	52	100.0	114	100.0	93	100.0	96	100.0	28	100.0
	献立パターン１	20	3.4	2	6.9	5	8.9	1	3.2			3	5.8			5	4.4	2	2.2	1	1.0	1	3.6
	献立パターン２	6	1.0	2	6.9							2	3.8	1	1.9	1	0.9						
	献立パターン３	8	1.4			1	1.8			1	2.8	2	3.8	1	1.9	1	0.9			2	2.1		
	献立パターン４	59	10.1	5	17.2	15	26.8	4	12.9	1	2.8	3	5.8	4	7.7	9	7.9	4	4.3	12	12.5	2	7.1
	献立パターン５	119	20.3	5	17.2	6	10.7	3	9.7	5	13.9	6	11.5	7	13.5	19	16.7	25	26.9	30	31.3	13	46.4
	献立パターン６	197	33.6	3	10.3	15	26.8	10	32.3	10	27.8	12	23.1	23	44.2	46	40.4	41	44.1	30	31.3	7	25.0
	献立パターン７	7	1.2					2	6.5	1	2.8	1	1.9	1	1.9	1	0.9	1	1.1				
	献立パターン８	123	21.0	8	27.6	13	23.2	6	19.4	12	33.3	18	34.6	10	19.2	19	16.7	17	18.3	16	16.7	4	14.3
	献立パターン９	20	3.4	3	10.3	1	1.8	4	12.9	1	2.8	1	1.9	3	5.8	3	2.6	2	2.2	2	2.1		
	献立パターン１０	28	4.8	1	3.4			1	3.2	5	13.9	4	7.7	2	3.8	10	8.8	1	1.1	3	3.1	1	3.6
昼	総　　数	612	100.0	29	100.0	57	100.0	31	100.0	44	100.0	55	100.0	55	100.0	119	100.0	96	100.0	97	100.0	29	100.0
	献立パターン１	18	2.9	1	3.4	1	1.8	2	6.5	3	6.8			3	5.5	4	3.4	1	1.0	2	2.1	1	3.4
	献立パターン２	54	8.8	1	3.4			4	12.9	7	15.9	7	12.7	4	7.3	10	8.4	10	10.4	10	10.3	1	3.4
	献立パターン３	4	0.7									1	1.8	1	1.8	2	1.7						
	献立パターン４	41	6.7					1	3.2	6	13.6	6	10.9	1	1.8	12	10.1	6	6.3	9	9.3		
	献立パターン５	28	4.6	2	6.9									1	1.8	2	1.7	4	4.2	12	12.4	7	24.1
	献立パターン６	358	58.5	20	69.0	52	91.2	15	48.4	19	43.2	31	56.4	31	56.4	68	57.1	59	61.5	46	47.4	17	58.6
	献立パターン７	47	7.7	2	6.9	2	3.5	4	12.9	6	13.6	3	5.5	6	10.9	8	6.7	10	10.4	5	5.2	1	3.4
	献立パターン８	14	2.3	1	3.4			1	3.2	1	2.3	3	5.5	1	1.8	1	0.8	2	2.1	4	4.1		
	献立パターン９	42	6.9	2	6.9	2	3.5	3	9.7	1	2.3	4	7.3	5	9.1	11	9.2	4	4.2	8	8.2	2	6.9
	献立パターン１０	6	1.0					1	3.2	1	2.3			2	3.6	1	0.8			1	1.0		
夕	総　　数	621	100.0	28	100.0	57	100.0	33	100.0	46	100.0	58	100.0	57	100.0	118	100.0	98	100.0	97	100.0	29	100.0
	献立パターン１	2	0.3											1	1.8					1	1.0		
	献立パターン２	22	3.5	3	10.7	4	7.0	2	6.1	2	4.3	2	3.4	3	5.3	4	3.4	1	1.0			1	3.4
	献立パターン３	28	4.5			1	1.8			2	4.3	5	8.6	4	7.0	6	5.1	9	9.2	1	1.0		
	献立パターン４	51	8.2	2	7.1	1	1.8	3	9.1	7	15.2	4	6.9	7	12.3	12	10.2	7	7.1	5	5.2	3	10.3
	献立パターン５	19	3.1	2	7.1	3	5.3					2	3.4	1	1.8	2	1.7	2	2.0	5	5.2	2	6.9
	献立パターン６	400	64.4	12	42.9	23	40.4	22	66.7	25	54.3	33	56.9	31	54.4	84	71.2	71	72.4	77	79.4	22	75.9
	献立パターン７	80	12.9	9	32.1	21	36.8	6	18.2	7	15.2	11	19.0	7	12.3	8	6.8	4	4.1	6	6.2	1	3.4
	献立パターン８	1	0.2															1	1.0				
	献立パターン９	18	2.9			4	7.0			3	6.5	1	1.7	3	5.3	2	1.7	3	3.1	2	2.1		
	献立パターン１０																						

献立パターン：

献立 1	主食のみ	献立 2	一品もののみ	献立 3	副食のみ	献立 4	主食＋主菜
献立 5	主食＋副菜	献立 6	主食＋主菜＋副菜	献立 7	一品もの＋副食	献立 8	主食＋果物、飲み物、デザート類等
献立 9	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等			献立 10	果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ		

表 16 － 3　朝昼夕別にみた献立パターンの内容構成比（女性・年齢階級別）

		総　数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　　数	767	100.0	42	100.0	40	100.0	42	100.0	42	100.0	74	100.0	71	100.0	146	100.0	119	100.0	125	100.0	66	100.0
	献立パターン１	27	3.5	1	2.4	2	5.0	2	4.8	4	9.5	6	8.1	2	2.8	5	3.4	1	0.8	4	3.2		
	献立パターン２	3	0.4			1	2.5			1	2.4											1	1.5
	献立パターン３	15	2.0					1	2.4	3	7.1	1	1.4	3	4.2	5	3.4	1	0.8	1	0.8		
	献立パターン４	74	9.6	5	11.9	7	17.5	6	14.3	5	11.9	7	9.5	9	12.7	16	11.0	9	7.6	6	4.8	4	6.1
	献立パターン５	184	24.0	7	16.7	8	20.0	9	21.4	6	14.3	12	16.2	11	15.5	33	22.6	32	26.9	39	31.2	27	40.9
	献立パターン６	231	30.1	8	19.0	15	37.5	15	35.7	13	31.0	14	18.9	24	33.8	46	31.5	42	35.3	36	28.8	18	27.3
	献立パターン７	9	1.2	2	4.8			2	4.8			1	1.4	1	1.4	1	0.7	2	1.7				
	献立パターン８	163	21.3	14	33.3	4	10.0	5	11.9	4	9.5	22	29.7	17	23.9	28	19.2	28	23.5	27	21.6	14	21.2
	献立パターン９	21	2.7			3	7.5	2	4.8	1	2.4	2	2.7	2	2.8	6	4.1			5	4.0		
	献立パターン１０	40	5.2	5	11.9					5	11.9	9	12.2	2	2.8	6	4.1	4	3.4	7	5.6	2	3.0
昼	総　　数	772	100.0	42	100.0	41	100.0	40	100.0	48	100.0	74	100.0	73	100.0	144	100.0	120	100.0	125	100.0	65	100.0
	献立パターン１	20	2.6	1	2.4	1	2.4	1	2.5	2	4.2	2	2.7	3	4.1	6	4.2	3	2.5	1	0.8		
	献立パターン２	55	7.1	1	2.4	1	2.4			5	10.4	6	8.1	7	9.6	16	11.1	10	8.3	7	5.6	2	3.1
	献立パターン３	7	0.9							2	4.2	2	2.7			2	1.4					1	1.5
	献立パターン４	66	8.5	1	2.4	1	2.4	4	10.0	4	8.3	6	8.1	8	11.0	16	11.1	9	7.5	12	9.6	5	7.7
	献立パターン５	67	8.7			2	4.9	1	2.5			7	9.5	5	6.8	12	8.3	9	7.5	18	14.4	13	20.0
	献立パターン６	400	51.8	32	76.2	35	85.4	30	75.0	22	45.8	30	40.5	33	45.2	64	44.4	59	49.2	58	46.4	37	56.9
	献立パターン７	66	8.5	3	7.1					5	10.4	13	17.6	7	9.6	10	6.9	15	12.5	10	8.0	3	4.6
	献立パターン８	25	3.2	3	7.1					1	2.1	2	2.7	1	1.4	7	4.9	5	4.2	4	3.2	2	3.1
	献立パターン９	58	7.5	1	2.4	1	2.4	3	7.5	6	12.5	6	8.1	8	11.0	8	5.6	9	7.5	14	11.2	2	3.1
	献立パターン１０	8	1.0					1	2.5	1	2.1			1	1.4	3	2.1	1	0.8	1	0.8		
夕	総　　数	785	100.0	42	100.0	41	100.0	42	100.0	48	100.0	74	100.0	77	100.0	148	100.0	121	100.0	125	100.0	67	100.0
	献立パターン１	5	0.6	1	2.4									1	1.3			1	0.8	2	1.6		
	献立パターン２	23	2.9	1	2.4			1	2.4	4	8.3	2	2.7	4	5.2	7	4.7	1	0.8	2	1.6	1	1.5
	献立パターン３	15	1.9							2	4.2	2	2.7	6	7.8	3	2.0	2	1.7				
	献立パターン４	58	7.4	5	11.9	2	4.9	4	9.5	4	8.3	4	5.4	7	9.1	9	6.1	8	6.6	7	5.6	8	11.9
	献立パターン５	49	6.2	2	4.8	2	4.9			2	4.2	4	5.4	4	5.2	6	4.1	9	7.4	14	11.2	6	9.0
	献立パターン６	539	68.7	21	50.0	29	70.7	32	76.2	28	58.3	43	58.1	39	50.6	111	75.0	93	76.9	96	76.8	47	70.1
	献立パターン７	77	9.8	10	23.8	4	9.8	3	7.1	6	12.5	17	23.0	11	14.3	11	7.4	7	5.8	4	3.2	4	6.0
	献立パターン８	2	0.3					1	2.4			1	1.4										
	献立パターン９	14	1.8	2	4.8	4	9.8	1	2.4	2	4.2	1	1.4	3	3.9	1	0.7						
	献立パターン１０	3	0.4											2	2.6							1	1.5

献立パターン：

献立１	主食のみ	献立２	一品もののみ	献立３	副食のみ	献立４	主食＋主菜
献立５	主食＋副菜	献立６	主食＋主菜＋副菜	献立７	一品もの＋副食	献立８	主食＋果物、飲み物、デザート類等
献立９	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等			献立10	果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ		

表 17 － 1　朝昼夕別家族と一緒に食事をとった状況（全体・年齢階級別）

		総　数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　　数	1,401	100.0	71	100.0	97	100.0	75	100.0	95	100.0	130	100.0	133	100.0	268	100.0	217	100.0	221	100.0	94	100.0
	一緒に食事	965	68.9	56	78.9	91	93.8	56	74.7	42	44.2	86	66.2	90	67.7	181	67.5	148	68.2	161	72.9	54	57.4
	別に食事	318	22.7	15	21.1	6	6.2	19	25.3	47	49.5	40	30.8	40	30.1	72	26.9	47	21.7	17	7.7	15	16.0
	一人暮らし	118	8.4							6	6.3	4	3.1	3	2.3	15	5.6	22	10.1	43	19.5	25	26.6
昼	総　　数	1,400	100.0	71	100.0	98	100.0	75	100.0	96	100.0	131	100.0	130	100.0	267	100.0	217	100.0	220	100.0	95	100.0
	一緒に食事	487	34.8	24	33.8	5	5.1	12	16.0	13	13.5	30	22.9	34	26.2	74	27.7	99	45.6	144	65.5	52	54.7
	別に食事	795	56.8	47	66.2	93	94.9	63	84.0	77	80.2	97	74.0	92	70.8	178	66.7	96	44.2	33	15.0	19	20.0
	一人暮らし	118	8.4							6	6.3	4	3.1	4	3.1	15	5.6	22	10.1	43	19.5	24	25.3
夕	総　　数	1,414	100.0	71	100.0	98	100.0	75	100.0	96	100.0	133	100.0	134	100.0	270	100.0	219	100.0	222	100.0	96	100.0
	一緒に食事	1,122	79.3	67	94.4	94	95.9	61	81.3	70	72.9	99	74.4	103	76.9	217	80.4	176	80.4	167	75.2	68	70.8
	別に食事	173	12.2	4	5.6	4	4.1	14	18.7	20	20.8	30	22.6	27	20.1	38	14.1	21	9.6	12	5.4	3	3.1
	一人暮らし	119	8.4							6	6.3	4	3.0	4	3.0	15	5.6	22	10.0	43	19.4	25	26.0

表 17 － 2　朝昼夕別家族と一緒に食事をとった状況（男性・年齢階級別）

		総　数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　　数	616	100.0	29	100.0	57	100.0	33	100.0	45	100.0	55	100.0	57	100.0	120	100.0	96	100.0	96	100.0	28	100.0
	一緒に食事	436	70.8	26	89.7	54	94.7	19	57.6	15	33.3	30	54.5	38	66.7	81	67.5	68	70.8	84	87.5	21	75.0
	別に食事	156	25.3	3	10.3	3	5.3	14	42.4	26	57.8	23	41.8	18	31.6	34	28.3	24	25.0	7	7.3	4	14.3
	一人暮らし	24	3.9							4	8.9	2	3.6	1	1.8	5	4.2	4	4.2	5	5.2	3	10.7
昼	総　　数	620	100.0	29	100.0	57	100.0	33	100.0	46	100.0	56	100.0	56	100.0	121	100.0	97	100.0	96	100.0	29	100.0
	一緒に食事	220	35.5	12	41.4	3	5.3	7	21.2	7	15.2	6	10.7	14	25.0	34	28.1	40	41.2	75	78.1	22	75.9
	別に食事	376	60.6	17	58.6	54	94.7	26	78.8	35	76.1	48	85.7	41	73.2	82	67.8	53	54.6	16	16.7	4	13.8
	一人暮らし	24	3.9							4	8.7	2	3.6	1	1.8	5	4.1	4	4.1	5	5.2	3	10.3
夕	総　　数	624	100.0	29	100.0	57	100.0	33	100.0	46	100.0	58	100.0	57	100.0	120	100.0	98	100.0	97	100.0	29	100.0
	一緒に食事	500	80.1	28	96.6	55	96.5	26	78.8	29	63.0	33	56.9	40	70.2	95	79.2	82	83.7	87	89.7	25	86.2
	別に食事	100	16.0	1	3.4	2	3.5	7	21.2	13	28.3	23	39.7	16	28.1	20	16.7	12	12.2	5	5.2	1	3.4
	一人暮らし	24	3.8							4	8.7	2	3.4	1	1.8	5	4.2	4	4.1	5	5.2	3	10.3

表 17 － 3　朝昼夕別家族と一緒に食事をとった状況（女性・年齢階級別）

		総　数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　　数	785	100.0	42	100.0	40	100.0	42	100.0	50	100.0	75	100.0	76	100.0	148	100.0	121	100.0	125	100.0	66	100.0
	一緒に食事	529	67.4	30	71.4	37	92.5	37	88.1	27	54.0	56	74.7	52	68.4	100	67.6	80	66.1	77	61.6	33	50.0
	別に食事	162	20.6	12	28.6	3	7.5	5	11.9	21	42.0	17	22.7	22	28.9	38	25.7	23	19.0	10	8.0	11	16.7
	一人暮らし	94	12.0							2	4.0	2	2.7	2	2.6	10	6.8	18	14.9	38	30.4	22	33.3
昼	総　　数	780	100.0	42	100.0	41	100.0	42	100.0	50	100.0	75	100.0	74	100.0	146	100.0	120	100.0	124	100.0	66	100.0
	一緒に食事	267	34.2	12	28.6	2	4.9	5	11.9	6	12.0	24	32.0	20	27.0	40	27.4	59	49.2	69	55.6	30	45.5
	別に食事	419	53.7	30	71.4	39	95.1	37	88.1	42	84.0	49	65.3	51	68.9	96	65.8	43	35.8	17	13.7	15	22.7
	一人暮らし	94	12.1							2	4.0	2	2.7	3	4.1	10	6.8	18	15.0	38	30.6	21	31.8
夕	総　　数	790	100.0	42	100.0	41	100.0	42	100.0	50	100.0	75	100.0	77	100.0	150	100.0	121	100.0	125	100.0	67	100.0
	一緒に食事	622	78.7	39	92.9	39	95.1	35	83.3	41	82.0	66	88.0	63	81.8	122	81.3	94	77.7	80	64.0	43	64.2
	別に食事	73	9.2	3	7.1	2	4.9	7	16.7	7	14.0	7	9.3	11	14.3	18	12.0	9	7.4	7	5.6	2	3.0
	一人暮らし	95	12.0							2	4.0	2	2.7	3	3.9	10	6.7	18	14.9	38	30.4	22	32.8

表 18　家族と一緒に食事をとった状況別にみた献立パターンの内容構成比（性別）

＊単身者除く

家族と一緒に食事摂取の有無		全体				男性				女性			
		有		無		有		無		有		無	
		人	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	総　　数	962	100.0	278	100.0	435	100.0	131	100.0	527	100.0	147	100.0
	献立パターン１	32	3.3	11	4.0	16	3.7	3	2.3	16	3.0	8	5.4
	献立パターン２	4	0.4	5	1.8	3	0.7	3	2.3	1	0.2	2	1.4
	献立パターン３	13	1.4	8	2.9	3	0.7	5	3.8	10	1.9	3	2.0
	献立パターン４	95	9.9	26	9.4	45	10.3	11	8.4	50	9.5	15	10.2
	献立パターン５	234	24.3	41	14.7	98	22.5	15	11.5	136	25.8	26	17.7
	献立パターン６	344	35.8	59	21.2	164	37.7	30	22.9	180	34.2	29	19.7
	献立パターン７	10	1.0	6	2.2	2	0.5	5	3.8	8	1.5	1	0.7
	献立パターン８	175	18.2	78	28.1	81	18.6	36	27.5	94	17.8	42	28.6
	献立パターン９	32	3.3	7	2.5	15	3.4	5	3.8	17	3.2	2	1.4
	献立パターン１０	23	2.4	37	13.3	8	1.8	18	13.7	15	2.8	19	12.9
昼	総　　数	487	100.0	774	100.0	220	100.0	368	100.0	267	100.0	406	100.0
	献立パターン１	7	1.4	28	3.6	4	1.8	12	3.3	3	1.1	16	3.9
	献立パターン２	35	7.2	64	8.3	19	8.6	30	8.2	16	6.0	34	8.4
	献立パターン３	2	0.4	8	1.0	1	0.5	2	0.5	1	0.4	6	1.5
	献立パターン４	40	8.2	54	7.0	18	8.2	21	5.7	22	8.2	33	8.1
	献立パターン５	59	12.1	22	2.8	22	10.0	5	1.4	37	13.9	17	4.2
	献立パターン６	224	46.0	472	61.0	104	47.3	245	66.6	120	44.9	227	55.9
	献立パターン７	55	11.3	53	6.8	23	10.5	23	6.3	32	12.0	30	7.4
	献立パターン８	15	3.1	20	2.6	6	2.7	7	1.9	9	3.4	13	3.2
	献立パターン９	48	9.9	42	5.4	23	10.5	17	4.6	25	9.4	25	6.2
	献立パターン１０	2	0.4	11	1.4			6	1.6	2	0.7	5	1.2
夕	総　　数	1,118	100.0	170	100.0	498	100.0	100	100.0	620	100.0	70	100.0
	献立パターン１	4	0.4	2	1.2	1	0.2	8	8.0	3	0.5	2	2.9
	献立パターン２	26	2.3	16	9.4	13	2.6	5	5.0	13	2.1	8	11.4
	献立パターン３	36	3.2	5	2.9	21	4.2	10	10.0	15	2.4		
	献立パターン４	86	7.7	12	7.1	37	7.4	3	3.0	49	7.9	2	2.9
	献立パターン５	40	3.6	11	6.5	15	3.0	56	56.0	25	4.0	8	11.4
	献立パターン６	775	69.3	93	54.7	333	66.9	13	13.0	442	71.3	37	52.9
	献立パターン７	126	11.3	22	12.9	65	13.1	5	5.0	61	9.8	9	12.9
	献立パターン８	1	0.1	1	0.6	1	0.2			11	1.8	1	1.4
	献立パターン９	23	2.1	7	4.1	12	2.4			1	0.2	2	2.9
	献立パターン１０	1	0.1	1	0.6							1	1.4

献立パターン：

献立１	主食のみ	献立２	一品もののみ	献立３	副食のみ	献立４	主食＋主菜
献立５	主食＋副菜	献立６	主食＋主菜＋副菜	献立７	一品もの＋副食	献立８	主食＋果物、飲み物、デザート類等
献立９	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等			献立10	果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ		

表 19 － 1　朝昼夕の欠食状況別栄養素等摂取量（全体）

		朝食		昼食		夕食	
		欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
調査人数	人	108	1,313	42	1,379	9	1,412
エネルギー	kcal	1,714	1,907	1,320	1,910	1,410	1,895
たんぱく質	g	59.6	69.9	46.7	69.8	49.3	69.3
脂質	g	49.4	52.7	36.0	53.0	38.1	52.6
炭水化物	g	231.7	271.4	181.0	271.1	209.4	268.8
カルシウム	mg	388	569	324	562	375	556
鉄	mg	6.2	7.5	4.7	7.5	5.3	7.4
ビタミンA	μgRE	645	831	506	827	489	819
ビタミンB 1	mg	0.99	1.44	0.63	1.43	1.60	1.41
ビタミンB 2	mg	1.26	1.45	0.81	1.45	1.87	1.43
ビタミンC	mg	67	92	68	91	52	90
食物繊維	g	8.7	13.3	7.6	13.1	9.4	13.0
食塩	g	9.1	10.7	6.5	10.7	6.9	10.6

表 19 － 2　朝昼夕の欠食状況別栄養素等摂取量（男性）

		朝食		昼食		夕食	
		欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
調査人数	人	58	569	20	607	3	624
エネルギー	kcal	1,910	2,070	1,523	2,125	1,792	2,107
たんぱく質	g	67.4	74.3	54.8	76.4	58.7	75.8
脂質	g	53.3	56.4	41.8	57.2	45.9	56.8
炭水化物	g	257.4	289.9	201.4	297.5	272.3	294.5
カルシウム	mg	405	574	332	580	420	573
鉄	mg	6.7	7.6	4.6	7.8	6.7	7.7
ビタミンA	μgRE	609	859	411	878	955	862
ビタミンB 1	mg	1.12	1.55	0.49	1.48	3.94	1.44
ビタミンB 2	mg	1.34	1.56	0.79	1.60	3.46	1.56
ビタミンC	mg	51	84	44	84	47	83
食物繊維	g	9.0	13.2	6.7	13.4	14.3	13.1
食塩	g	10.4	11.0	6.9	11.4	9.2	11.3

表 19 － 3　朝昼夕の欠食状況別栄養素等摂取量（女性）

		朝食		昼食		夕食	
		欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし	欠食あり	欠食なし
調査人数	人	50	744	22	772	6	788
エネルギー	kcal	1,485	1,753	1,136	1,740	1,219	1,727
たんぱく質	g	50.5	65.8	39.4	64.7	44.6	64.1
脂質	g	44.9	49.3	30.8	49.6	34.3	49.2
炭水化物	g	201.9	254.1	162.3	250.3	178.0	248.4
カルシウム	mg	370	564	317	549	352	544
鉄	mg	5.7	7.4	4.8	7.2	4.6	7.2
ビタミンA	μgRE	683	805	593	786	255	785
ビタミンB 1	mg	0.85	1.3	0.77	1.39	0.42	1.38
ビタミンB 2	mg	1.19	1.3	0.82	1.34	1.08	1.33
ビタミンC	mg	85	99	90	96	55	96
食物繊維	g	8.4	13.4	8.5	12.9	6.9	12.8
食塩	g	7.7	10.4	6.1	10.1	5.7	10.1

表 20 － 1　献立パターン別にみた PFC エネルギー比率　朝食（全体・年齢階級別）

		総　数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上
献立パターン１	炭水化物エネルギー比率	66.5	67.1	73.0	68.6	59.9	69.7	54.0	63.9	70.2	66.8	48.8
	脂肪エネルギー比率	22.9	20.1	17.6	20.7	29.1	20.8	35.3	24.9	19.9	21.0	41.5
	たんぱく質エネルギー比率	10.6	12.7	9.4	10.7	11.0	9.5	10.7	11.2	9.9	12.2	9.7
献立パターン２	炭水化物エネルギー比率	63.6	82.2	58.9	－	55.1	64.8	43.6	69.9	－	－	50.6
	脂肪エネルギー比率	23.6	9.4	34.6	－	26.7	22.3	41.2	16.8	－	－	29.9
	たんぱく質エネルギー比率	12.8	8.4	6.5	－	18.2	12.9	15.2	13.3	－	－	19.5
献立パターン３	炭水化物エネルギー比率	44.5	－	30.8	19.7	58.0	26.1	39.7	56.4	35.6	43.3	－
	脂肪エネルギー比率	36.6	－	45.6	56.1	21.9	53.8	40.2	28.3	51.3	36.6	－
	たんぱく質エネルギー比率	18.9	－	23.6	24.2	20.1	20.1	20.1	15.3	13.1	20.1	－
献立パターン４	炭水化物エネルギー比率	55.0	52.1	56.5	50.0	61.5	58.5	53.2	52.5	51.2	59.2	60.0
	脂肪エネルギー比率	30.1	35.3	28.9	34.4	22.6	28.7	30.7	32.0	32.6	25.1	27.9
	たんぱく質エネルギー比率	14.9	12.6	14.6	15.6	15.9	12.8	16.1	15.5	16.2	15.7	12.1
献立パターン５	炭水化物エネルギー比率	72.4	67.5	57.9	74.7	79.6	67.9	71.2	72.1	73.9	72.7	76.4
	脂肪エネルギー比率	15.5	20.5	28.8	13.8	10.1	19.0	17.3	15.4	14.4	14.8	11.7
	たんぱく質エネルギー比率	12.2	12.0	13.3	11.5	10.3	13.1	11.5	12.5	11.7	12.5	11.9
献立パターン６	炭水化物エネルギー比率	60.8	59.5	59.1	59.4	61.6	58.3	60.8	61.0	60.9	62.1	61.9
	脂肪エネルギー比率	23.7	25.2	26.0	24.7	22.9	26.7	22.3	23.7	23.3	22.5	23.5
	たんぱく質エネルギー比率	15.5	15.3	14.9	15.9	15.5	15.0	16.9	15.3	15.8	15.4	14.6
献立パターン７	炭水化物エネルギー比率	58.8	68.0	－	52.2	75.8	64.6	36.3	63.1	64.1	－	－
	脂肪エネルギー比率	28.2	16.2	－	35.4	11.0	25.6	48.4	23.1	23.8	－	－
	たんぱく質エネルギー比率	13.0	15.8	－	12.4	13.2	9.8	15.3	13.8	12.1	－	－
献立パターン８	炭水化物エネルギー比率	63.7	69.3	55.2	57.4	58.2	62.3	62.8	63.5	65.5	67.1	67.2
	脂肪エネルギー比率	24.2	19.8	31.0	30.0	28.3	26.0	25.5	23.9	22.4	20.8	21.6
	たんぱく質エネルギー比率	12.1	10.9	13.8	12.6	13.5	11.7	11.7	12.6	12.1	12.1	11.2
献立パターン９	炭水化物エネルギー比率	59.5	63.4	55.0	60.2	43.8	60.6	59.1	56.0	69.5	66.0	－
	脂肪エネルギー比率	26.3	22.8	27.2	27.3	41.6	25.7	26.7	30.0	16.5	19.9	－
	たんぱく質エネルギー比率	14.2	13.8	17.8	12.5	14.6	13.7	14.2	14.0	14.0	14.1	－
献立パターン１０	炭水化物エネルギー比率	70.1	68.6	－	57.8	83.0	65.8	63.5	75.3	63.6	61.0	65.3
	脂肪エネルギー比率	18.1	20.2	－	13.1	8.0	22.0	15.6	15.4	23.7	25.8	22.0
	たんぱく質エネルギー比率	11.8	11.2	－	29.1	9.0	12.2	20.9	9.3	12.7	13.2	12.7

献立パターン：

献立 1	主食のみ	献立 2	一品もののみ	献立 3	副食のみ	献立 4	主食＋主菜
献立 5	主食＋副菜	献立 6	主食＋主菜＋副菜	献立 7	一品もの＋副食	献立 8	主食＋果物、飲み物、デザート類等
献立 9	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等			献立 10	果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ		

表 20 － 2　献立パターン別にみた PFC エネルギー比率　昼食（全体・年齢階級別）

		総　数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上
献立パターン１	炭水化物エネルギー比率	71.7	65.9	52.4	85.8	75.3	39.1	70.3	70.2	76.1	77.6	83.0
	脂肪エネルギー比率	17.5	27.7	31.1	3.6	14.9	53.8	18.1	18.7	15.0	10.0	5.2
	たんぱく質エネルギー比率	10.8	6.4	16.5	10.6	9.8	7.1	11.6	11.1	8.9	12.4	11.8
献立パターン２	炭水化物エネルギー比率	66.0	58.4	67.8	57.6	61.1	63.7	68.6	65.2	67.4	70.5	75.4
	脂肪エネルギー比率	20.7	28.7	21.8	30.0	28.1	23.9	19.0	21.2	17.6	15.7	10.6
	たんぱく質エネルギー比率	13.3	12.9	10.4	12.4	10.8	12.4	12.4	13.6	15.0	13.8	14.0
献立パターン３	炭水化物エネルギー比率	54.0	－	－	－	30.5	56.7	58.8	46.1	－	－	69.0
	脂肪エネルギー比率	32.7	－	－	－	43.0	25.4	30.8	37.6	－	－	16.1
	たんぱく質エネルギー比率	13.3	－	－	－	26.5	17.9	10.4	16.3	－	－	14.9
献立パターン４	炭水化物エネルギー比率	63.3	70.2	68.1	49.9	56.4	54.5	65.3	65.1	69.2	66.5	64.5
	脂肪エネルギー比率	21.8	15.0	19.8	35.0	30.1	29.1	21.8	21.0	15.5	17.3	18.8
	たんぱく質エネルギー比率	14.9	14.8	12.1	15.1	13.5	16.4	12.9	13.9	15.3	16.2	16.7
献立パターン５	炭水化物エネルギー比率	74.3	66.6	74.2	77.0	－	70.4	68.3	74.5	69.9	76.4	77.8
	脂肪エネルギー比率	14.4	25.1	14.2	10.9	－	16.6	18.9	14.7	18.4	12.5	11.4
	たんぱく質エネルギー比率	11.3	8.3	11.6	12.1	－	13.0	12.8	10.8	11.7	11.1	10.8
献立パターン６	炭水化物エネルギー比率	59.1	59.4	56.8	55.2	52.8	59.5	57.7	60.0	60.0	62.7	60.9
	脂肪エネルギー比率	25.2	26.1	27.6	30.4	30.6	25.5	27.0	24.0	23.7	21.5	22.7
	たんぱく質エネルギー比率	15.7	14.5	15.6	14.4	16.6	15.0	15.3	16.0	16.3	15.8	16.4
献立パターン７	炭水化物エネルギー比率	62.8	65.5	41.6	46.8	63.1	58.7	64.3	61.1	66.0	64.4	77.1
	脂肪エネルギー比率	24.0	22.3	44.9	40.7	24.8	27.5	22.7	24.8	21.4	21.7	9.0
	たんぱく質エネルギー比率	13.2	12.2	13.5	12.5	12.1	13.8	13.0	14.1	12.6	13.9	13.9
献立パターン８	炭水化物エネルギー比率	72.9	70.5	－	87.5	82.6	73.6	66.1	74.7	75.0	68.4	68.1
	脂肪エネルギー比率	17.0	20.3	－	4.9	8.5	17.3	22.3	14.3	15.2	21.1	20.8
	たんぱく質エネルギー比率	10.1	9.2	－	7.6	8.9	9.1	11.6	11.0	9.8	10.5	11.1
献立パターン９	炭水化物エネルギー比率	61.3	62.7	62.2	52.5	58.7	57.3	57.1	62.8	64.9	64.4	65.5
	脂肪エネルギー比率	24.8	26.9	25.6	32.3	27.7	29.4	28.8	23.0	21.3	20.9	24.1
	たんぱく質エネルギー比率	13.9	10.4	12.2	15.2	13.6	13.3	14.1	14.2	13.8	14.7	10.4
献立パターン１０	炭水化物エネルギー比率	73.2	－	－	84.9	83.8	－	52.3	74.3	83.7	74.7	－
	脂肪エネルギー比率	11.6	－	－	7.8	1.9	－	27.6	13.1	6.5	0.8	－
	たんぱく質エネルギー比率	15.2	－	－	7.3	14.3	－	20.1	12.6	9.8	24.5	－

献立パターン：

献立 1	主食のみ	献立 2	一品もののみ	献立 3	副食のみ	献立 4	主食＋主菜
献立 5	主食＋副菜	献立 6	主食＋主菜＋副菜	献立 7	一品もの＋副食	献立 8	主食＋果物、飲み物、デザート類等
献立 9	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等			献立 10	果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ		

表 20 － 3　献立パターン別にみた PFC エネルギー比率　夕食（全体・年齢階級別）

		総　数	1 ～ 6 歳	7 ～ 14 歳	15 ～ 19 歳	20 ～ 29 歳	30 ～ 39 歳	40 ～ 49 歳	50 ～ 59 歳	60 ～ 69 歳	70 ～ 79 歳	80 歳以上
献立パターン１	炭水化物エネルギー比率	68.9	53.3	－	－	－	－	73.7	－	62.5	73.1	－
	脂肪エネルギー比率	20.5	35.4	－	－	－	－	13.0	－	26.7	18.5	－
	たんぱく質エネルギー比率	10.6	11.3	－	－	－	－	13.3	－	10.8	8.4	－
献立パターン２	炭水化物エネルギー比率	59.9	67.7	64.3	56.8	61.9	63.4	60.1	54.8	56.4	58.6	60.3
	脂肪エネルギー比率	26.6	19.2	24.9	29.5	26.1	18.4	30.0	29.6	22.5	31.2	28.7
	たんぱく質エネルギー比率	13.5	13.1	10.8	13.7	12.0	18.2	9.9	15.6	21.1	10.2	11.0
献立パターン３	炭水化物エネルギー比率	50.5	－	77.6	－	40.8	43.5	49.2	39.6	63.4	77.4	－
	脂肪エネルギー比率	30.6	－	9.7	－	39.8	36.8	32.4	37.0	21.1	0.6	－
	たんぱく質エネルギー比率	18.9	－	12.7	－	19.4	19.7	18.4	23.4	15.5	22.0	－
献立パターン４	炭水化物エネルギー比率	55.0	44.0	54.6	45.5	48.4	43.7	57.2	54.8	63.4	60.2	63.4
	脂肪エネルギー比率	28.8	41.0	24.7	36.5	34.2	43.3	27.7	28.5	20.5	24.1	19.8
	たんぱく質エネルギー比率	16.2	15.0	20.7	18.0	17.4	13.0	15.1	16.7	16.1	15.7	16.8
献立パターン５	炭水化物エネルギー比率	70.3	71.1	61.2	－	76.2	65.2	67.3	74.5	70.9	72.1	70.8
	脂肪エネルギー比率	16.2	17.1	24.3	－	12.5	23.2	18.0	12.7	14.9	14.9	13.2
	たんぱく質エネルギー比率	13.5	11.8	14.5	－	11.3	11.6	14.7	12.8	14.2	13.0	16.0
献立パターン６	炭水化物エネルギー比率	56.3	55.2	53.6	52.1	53.7	54.3	55.7	55.1	58.4	59.1	57.6
	脂肪エネルギー比率	26.2	29.1	30.0	30.7	28.6	28.1	27.0	27.3	24.1	23.1	23.9
	たんぱく質エネルギー比率	17.5	15.7	16.4	17.2	17.7	17.6	17.3	17.6	17.5	17.8	18.5
献立パターン７	炭水化物エネルギー比率	58.4	60.4	58.6	58.5	60.1	54.9	58.2	57.4	59.8	58.8	63.5
	脂肪エネルギー比率	27.0	27.4	27.9	28.6	25.8	30.6	29.0	25.0	22.5	22.8	20.6
	たんぱく質エネルギー比率	14.6	12.2	13.5	12.9	14.1	14.5	12.8	17.6	17.7	18.4	15.9
献立パターン８	炭水化物エネルギー比率	80.3	－	－	60.4	－	87.8	－	－	92.7	－	－
	脂肪エネルギー比率	11.1	－	－	27.8	－	3.8	－	－	1.7	－	－
	たんぱく質エネルギー比率	8.6	－	－	11.8	－	8.4	－	－	5.6	－	－
献立パターン９	炭水化物エネルギー比率	67.3	67.8	60.5	58.5	69.5	59.0	75.3	66.5	66.9	79.6	－
	脂肪エネルギー比率	22.1	22.2	30.2	31.3	20.6	30.3	13.6	22.0	19.4	10.3	－
	たんぱく質エネルギー比率	10.6	10.0	9.3	10.2	9.9	10.7	11.1	11.5	13.7	10.1	－
献立パターン１０	炭水化物エネルギー比率	69.1	－	－	－	－	－	53.7	－	－	－	100.0
	脂肪エネルギー比率	20.3	－	－	－	－	－	30.4	－	－	－	
	たんぱく質エネルギー比率	10.6	－	－	－	－	－	15.9	－	－	－	

献立パターン：

献立 1	主食のみ	献立 2	一品もののみ	献立 3	副食のみ	献立 4	主食＋主菜
献立 5	主食＋副菜	献立 6	主食＋主菜＋副菜	献立 7	一品もの＋副食	献立 8	主食＋果物、飲み物、デザート類等
献立 9	一品もの＋果物、飲み物、デザート類等			献立 10	果物、飲み物、デザート類等の単品または組み合わせ		

第３部
身体状況調査の結果

割合の％値は、データを一律に四捨五入しているため、
合計が 100%にならない場合があります。

表 21　身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）

年齢（歳）	男性						女性					
	身長（cm）			体重（kg）			身長（cm）			体重（kg）		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
1	3	78.5	1.1	3	10.3	0.2	5	77.7	3.7	5	10.2	1.8
2	2	90.7	0.2	2	14.1	0.8	5	89.6	4.9	5	12.6	1.0
3	4	100.9	7.8	4	15.6	1.6	4	93.1	2.6	4	13.5	0.9
4	4	99.4	1.5	4	14.9	1.1	9	102.8	4.2	9	16.6	2.0
5	2	108.1	3.2	2	17.8	1.3	7	109.2	5.0	7	18.2	2.5
6	2	116.2	3.5	2	19.0	1.0	9	115.1	2.7	9	19.8	1.9
（小計）	17	98.0	12.4	17	15.0	2.9	39	100.9	13.1	39	16.0	3.8
7	7	120.3	5.8	7	22.3	4.2	3	121.2	2.6	3	20.1	1.6
8	7	124.3	5.0	7	24.8	4.0	3	126.5	2.5	3	28.1	3.1
9	6	131.5	2.9	6	26.5	3.2	4	129.5	5.0	4	27.5	3.0
10	2	140.5	4.1	2	35.6	10.8	6	135.1	4.5	6	31.2	4.9
11	3	142.8	5.4	3	37.3	3.9	7	143.4	4.1	7	36.4	4.1
12	7	147.1	6.4	7	42.9	13.3	1	152.8	0.0	1	49.4	0.0
13	4	156.7	4.2	4	40.7	6.9	3	153.6	5.4	3	48.8	5.5
14	7	163.5	4.7	7	50.0	4.6	4	154.5	5.6	4	49.4	5.2
（小計）	43	139.8	16.4	43	34.5	12.5	31	138.9	12.1	31	35.2	10.4
15	3	163.1	2.9	3	51.3	3.1	5	156.5	4.2	5	47.1	3.0
16	5	170.7	3.6	5	59.2	4.8	8	153.6	3.5	8	48.5	4.0
17	5	164.3	3.1	5	55.9	7.2	4	156.5	0.9	4	48.0	3.7
18	5	165.1	4.6	5	56.1	10.9	10	155.5	4.3	10	53.7	8.7
19	1	172.0	0.0	1	52.0	0.0	2	160.5	3.5	2	51.4	2.6
（小計）	19	166.4	4.9	19	55.9	7.9	29	155.6	4.2	29	50.2	6.6
20	5	169.1	6.7	5	66.8	20.4	－	－	－	－	－	－
21	1	170.1	0.0	1	87.6	0.0	1	160.0	0.0	1	52.0	0.0
22	3	174.5	2.2	3	75.7	8.7	4	161.6	4.3	4	49.0	3.5
23	4	173.4	4.9	4	54.9	5.5	2	153.8	4.3	2	45.0	5.0
24	1	167.8	0.0	1	57.0	0.0	2	161.0	5.0	2	46.6	0.6
25	1	170.0	0.0	1	70.0	0.0	－	－	－	－	－	－
26 ～ 29	10	171.1	6.0	10	64.5	8.4	17	158.3	4.5	17	50.0	5.5
（小計）	25	171.3	5.7	25	65.6	13.7	26	158.7	4.9	26	49.2	5.2
30 ～ 39	33	172.1	6.6	33	69.4	10.0	53	156.4	3.8	53	52.3	8.5
40 ～ 49	32	168.7	5.9	32	66.6	10.9	59	156.4	5.5	59	55.5	9.2
50 ～ 59	61	166.6	5.7	61	65.1	9.4	111	154.3	5.3	111	54.4	8.9
60 ～ 69	75	163.8	5.5	75	62.4	9.1	99	150.7	4.8	99	52.8	8.2
70 歳以上	89	161.6	6.1	89	61.8	11.3	137	147.3	5.4	137	49.6	7.9
（再掲）												
60 ～ 64	44	165.1	5.6	44	63.2	8.9	46	151.4	4.7	46	52.3	8.3
65 ～ 69	31	162.0	4.9	31	61.3	9.3	53	150.0	4.7	53	53.3	8.0
70 ～ 74	38	162.2	5.9	38	65.5	11.7	56	148.7	5.0	56	52.3	7.4
75 ～ 79	34	162.4	6.2	34	59.0	9.7	36	146.7	5.2	36	49.0	7.1
80 歳以上	17	158.8	5.5	17	58.9	11.2	45	146.0	5.6	45	46.6	8.0

表22　ＢＭＩの分布（性・年齢階級別）

		総数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	334	100.0	19	100.0	25	100.0	33	100.0	32	100.0	61	100.0	75	100.0	72	100.0	17	100.0
	BMI15 未満																		
	15～16	3	0.9	1	5.3	2	8.0												
	16～17	1	0.3											1	1.3				
	17～18	12	3.6	3	15.8	1	4.0			1	3.1			4	5.3	2	2.8	1	5.9
	18～19	18	5.4	4	21.1		0.0	2	6.1	2	6.3	4	6.6	3	4.0	2	2.8	1	5.9
	19～20	25	7.5	2	10.5	5	20.0	1	3.0	2	6.3	3	4.9	1	1.3	10	13.9	1	5.9
	20～21	28	8.4	2	10.5	3	12.0	4	12.1	4	12.5	6	9.8	5	6.7	3	4.2	1	5.9
	21～22	36	10.8	2	10.5	2	8.0	3	9.1	2	6.3	8	13.1	5	6.7	10	13.9	4	23.5
	22～23	47	14.1	2	10.5	4	16.0	6	18.2	3	9.4	6	9.8	16	21.3	7	9.7	3	17.6
	23～24	42	12.6	2	10.5	1	4.0	5	15.2	5	15.6	5	8.2	14	18.7	9	12.5	1	5.9
	24～25	28	8.4			2	8.0	4	12.1	4	12.5	8	13.1	4	5.3	6	8.3		
	25～26	38	11.4	1	5.3	1	4.0	2	6.1	2	6.3	12	19.7	11	14.7	8	11.1	1	5.9
	26～27	16	4.8					2	6.1	3	9.4	2	3.3	6	8.0	1	1.4	2	11.8
	27～28	17	5.1			1	4.0	2	6.1	2	6.3	5	8.2	1	1.3	5	6.9	1	5.9
	28～29	7	2.1						0.0	1	3.1	2	3.3	1	1.3	3	4.2		
	29～30	9	2.7			1	4.0	2	6.1	1	3.1		0.0	3	4.0	2	2.8		
	30～31	2	0.6			1	4.0									1	1.4		
	31～32	1	0.3													1	1.4		
	32～33	1	0.3			1	4.0												
	33～34	1	0.3													1	1.4		
	34～35	1	0.3													1	1.4		
	35 以上	1	0.3															1	5.9
	（再掲）BMI18.5 未満	25	7.5	5	26.3	3	12.0			2	6.3	4	6.6	6	8.0	3	4.2	2	11.8
	18.5～24.9	215	64.4	13	68.4	17	68.0	25	75.8	21	65.6	36	59.0	47	62.7	46	63.9	10	58.8
	25 以上	94	28.1	1	5.3	5	20.0	8	24.2	9	28.1	21	34.4	22	29.3	23	31.9	5	29.4
	（再掲）30 以上	7	2.1			2	8.0									4	5.6	1	5.9
	平均値	22.1		20.2		22.3		23.4		23.3		23.4		23.2		23.6		23.3	
	標準偏差	3.98		2.37		4.12		2.81		2.97		2.76		2.88		3.66		4.32	
女性	総数	513	100.0	29	100.0	26	100.0	53	100.0	59	100.0	110	100.0	99	100.0	92	100.0	45	100.0
	BMI15 未満	2	0.4									1	0.9					1	2.2
	15～16	1	0.2															1	2.2
	16～17	10	1.9			1	3.8			1	1.7	2	1.8	2	2.0	2	2.2	2	4.4
	17～18	24	4.7	4	13.8	5	19.2	6	11.3	1	1.7	1	0.9	1	1.0	5	5.4	1	2.2
	18～19	36	7.0	4	13.8	3	11.5	11	20.8	7	11.9	5	4.5	5	5.1			1	2.2
	19～20	62	12.1	6	20.7	8	30.8	6	11.3	5	8.5	13	11.8	9	9.1	7	7.6	8	17.8
	20～21	54	10.5	5	17.2	4	15.4	5	9.4	4	6.8	14	12.7	13	13.1	8	8.7	1	2.2
	21～22	63	12.3	3	10.3	3	11.5	7	13.2	9	15.3	11	10.0	10	10.1	10	10.9	10	22.2
	22～23	52	10.1	3	10.3	1	3.8	3	5.7	8	13.6	12	10.9	9	9.1	9	9.8	7	15.6
	23～24	57	11.1	1	3.4			5	9.4	6	10.2	17	15.5	13	13.1	13	14.1	2	4.4
	24～25	50	9.7			1	3.8	1	1.9	5	8.5	12	10.9	15	15.2	12	13.0	4	8.9
	25～26	31	6.0					5	9.4	4	6.8	4	3.6	5	5.1	10	10.9	3	6.7
	26～27	16	3.1	1	3.4					2	3.4	5	4.5	2	2.0	5	5.4	1	2.2
	27～28	15	2.9							2	3.4	4	3.6	5	5.1	3	3.3	1	2.2
	28～29	15	2.9	1	3.4			1	1.9	4	6.8	3	2.7	2	2.0	3	3.3	1	2.2
	29～30	11	2.1	1	3.4			2	3.8			2	1.8	3	3.0	3	3.3		
	30～31	6	1.2									1	0.9	3	3.0	1	1.1	1	2.2
	31～32	3	0.6									1	0.9	1	1.0	1	1.1		
	32～33	4	0.8					1	1.9	1	1.7	1	0.9	1	1.0				
	33～34																		
	34～35	1	0.2									1	0.9						
	35 以上																		
	（再掲）BMI18.5 未満	58	11.5	7	24.1	8	30.8	12	22.6	6	10.2	7	6.4	5	5.1	7	7.6	6	13.3
	18.5～24.9	353	70.0	19	65.5	18	69.2	32	60.4	40	67.8	81	74.3	72	72.7	59	64.1	32	71.1
	25 以上	102	20.2	3	10.3			9	17.0	13	22.0	22	20.2	22	22.2	26	28.3	7	15.6
	（再掲）30 以上	14	2.8					1	1.9	1	1.7	4	3.7	5	5.1	2	2.2	1	2.2
	平均値	21.7		20.8		19.5		21.4		22.7		22.8		23.2		23.3		21.8	
	標準偏差	3.83		2.97		1.83		3.47		3.29		3.37		3.38		3.24		3.24	

表 23　腹囲・ＢＭＩの平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）

年齢（歳）	男性						女性					
	腹囲（cm）			BMI（kg/㎡）			腹囲（cm）			BMI（kg/㎡）		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
15	2	65.3	1.3	3	19.2	0.6	2	68.0	1.0	5	19.2	1.0
16	3	71.0	4.3	5	20.4	1.7	6	65.8	5.2	8	20.6	1.8
17	4	69.5	5.1	5	20.7	2.0	3	62.2	4.1	4	19.6	1.6
18	3	71.6	7.8	5	20.5	3.5	8	74.2	7.4	10	22.3	4.1
19	－	－	－	1	17.6	0.0	1	66.0	0.0	2	20.0	1.9
（小計）	12	69.7	5.8	19	20.2	2.4	20	68.9	7.4	29	20.8	3.0
20	1	84.0	0.0	5	23.0	5.3	－	－	－	－	－	－
21	1	96.0	0.0	1	30.3	0.0	－	－	－	1	20.3	0.0
22	1	101.0	0.0	3	25.0	3.6	3	73.3	0.8	4	18.8	0.9
23	2	80.0	8.0	4	18.4	2.7	1	61.0	0.0	2	19.0	1.1
24	－	－	－	1	20.2	0.0	1	64.0	0.0	2	18.1	1.4
25	－	－	－	1	24.2	0.0	－	－	－	－	－	－
26 ～ 29	7	74.7	4.8	10	22.0	2.5	11	70.0	7.9	17	19.9	2.0
（小計）	12	80.3	10.0	25	22.3	4.1	16	69.7	7.2	26	19.5	1.8
30 ～ 39	9	78.8	6.2	33	23.4	2.8	39	75.9	8.3	53	21.4	3.5
40 ～ 49	21	85.0	7.0	32	23.3	3.0	49	79.4	10.1	59	22.7	3.3
50 ～ 59	39	85.0	7.4	61	23.4	2.8	92	80.0	9.2	111	22.8	3.4
60 ～ 69	70	85.5	7.5	75	23.2	2.9	91	84.3	9.2	99	23.2	3.4
70 歳以上	77	87.2	9.9	89	23.6	3.8	123	84.9	9.8	137	22.8	3.3
（再掲）												
60 ～ 64	41	85.2	8.2	44	23.1	2.7	42	84.1	9.6	46	22.8	3.4
65 ～ 69	29	85.8	6.3	31	23.3	3.1	49	84.4	8.8	53	23.6	3.3
70 ～ 74	34	88.9	8.9	38	24.9	3.9	53	86.9	9.5	56	23.7	3.2
75 ～ 79	28	85.4	10.0	34	22.3	2.9	30	85.5	9.1	36	22.8	3.2
80 歳以上	15	86.9	11.4	17	23.3	4.3	40	81.9	10.0	45	21.8	3.2
（再掲）												
20 歳以上	228	85.4	8.7	315	23.3	3.3	410	81.6	10.1	485	22.6	3.4

表 24 － 1　　ＢＭＩ区分と腹囲の関係　（男性、年齢階級別）

（人）

		腹囲（cm）											
年齢層	BMI（kg/m²）	60 未満	60 ～	65 ～	70 ～	75 ～	80 ～	85 ～	90 ～	95 ～	100 ～	105 ～	110 以上
総数	<18.5		2	3	6	3		1					
	18.5-<25		1	7	12	30	48	43	11	1			
	>=25						6	23	18	10	9	1	5
15－19 歳	<18.5		2	1									
	18.5-<25		1	4	1	2							
	>=25						1						
20-29 歳	<18.5												
	18.5-<25			1	6			2					
	>=25						1			1	1		
30-39 歳	<18.5												
	18.5-<25			1	1	3	3						
	>=25							1					
40-49 歳	<18.5				1								
	18.5-<25					3	6	3	1	1			
	>=25						1	2	2	1			
50-59 歳	<18.5			1	1	1							
	18.5-<25				1	5	10	4	1				
	>=25						1	6	5	1	2		
60-69 歳	<18.5			1	2	1		1					
	18.5-<25				1	9	13	18	3				
	>=25						1	8	8	1	2		1
70-79 歳	<18.5				2								
	18.5-<25			1	1	7	13	12	5				
	>=25						1	5	3	4	4	1	3
80 歳以上	<18.5					1							
	18.5-<25				1	1	3	4	1				
	>=25							1		2			1

表 24 － 2　　ＢＭＩ区分と腹囲の関係　（女性、年齢階級別）

（人）

		腹囲（cm）											
年齢	BMI（kg/m²）	60 未満	60 ～	65 ～	70 ～	75 ～	80 ～	85 ～	90 ～	95 ～	100 ～	105 ～	110 以上
	<18.5	5	8	13	9	4	2						
総数	18.5-<25	1	5	30	53	59	69	45	21	7	3		
	>=25				1	6	13	25	19	16	8	4	4
	<18.5	3	1	1									
15－19 歳	18.5-<25	1		7	4								
	>=25					1	1	1					
	<18.5	1	3	1									
20-29 歳	18.5-<25		2		6	2	1						
	>=25												
	<18.5		1	3	2								
30-39 歳	18.5-<25			5	11	4	2	3					
	>=25					1	2	2	2	1			
	<18.5		1	2	2								
40-49 歳	18.5-<25			5	5	10	9	2	2				
	>=25				1	1	1	4	1	1		1	1
	<18.5		1	2	2		1						
50-59 歳	18.5-<25		1	8	14	16	14	7	4				
	>=25					3	4	6	3	3	1	2	
	<18.5			2		2							
60-69 歳	18.5-<25		1	3	7	11	19	16	6	2	1		
	>=25						1	5	7	5	2		1
	<18.5			1	3	1							
70-79 歳	18.5-<25			2	5	6	14	14	7	4	2		
	>=25						2	7	6	4	2	1	2
	<18.5	1	1	1		1	1						
80 歳以上	18.5-<25		1		1	10	10	3	2	1			
	>=25						2			2	3		

表 25　日常生活活動（歩行時間）の状況（性・年齢階級別）

		総　数		15～19 歳		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70～79 歳		80 歳以上		（再掲）20 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	1,250	100.0	72	100.0	99	100.0	136	100.0	136	100.0	268	100.0	219	100.0	225	100.0	95	100.0	1,178	100.0
	２時間未満	676	54.1	36	50.0	41	41.4	60	44.1	66	48.5	134	50.0	113	51.6	155	68.9	71	74.7	640	54.3
	２～４時間未満	267	21.4	23	31.9	25	25.3	29	21.3	34	25.0	54	20.1	45	20.5	44	19.6	13	13.7	244	20.7
	４～７時間未満	201	16.1	8	11.1	20	20.2	28	20.6	21	15.4	52	19.4	44	20.1	19	8.4	9	9.5	193	16.4
	７時間以上	106	8.5	5	6.9	13	13.1	19	14.0	15	11.0	28	10.4	17	7.8	7	3.1	2	2.1	101	8.6
男性	総　　数	544	100.0	31	100.0	50	100.0	58	100.0	58	100.0	120	100.0	99	100.0	99	100.0	29	100.0	513	100.0
	２時間未満	289	53.1	16	51.6	17	34.0	23	39.7	30	51.7	63	52.5	50	50.5	69	69.7	21	72.4	273	53.2
	２～４時間未満	107	19.7	8	25.8	11	22.0	12	20.7	16	27.6	17	14.2	19	19.2	19	19.2	5	17.2	99	19.3
	４～７時間未満	88	16.2	3	9.7	11	22.0	12	20.7	7	12.1	25	20.8	20	20.2	7	7.1	3	10.3	85	16.6
	７時間以上	60	11.0	4	12.9	11	22.0	11	19.0	5	8.6	15	12.5	10	10.1	4	4.0	0	0.0	56	10.9
女性	総　　数	706	100.0	41	100.0	49	100.0	78	100.0	78	100.0	148	100.0	120	100.0	126	100.0	66	100.0	665	100.0
	２時間未満	387	54.8	20	48.8	24	49.0	37	47.4	36	46.2	71	48.0	63	52.5	86	68.3	50	75.8	367	55.2
	２～４時間未満	160	22.7	15	36.6	14	28.6	17	21.8	18	23.1	37	25.0	26	21.7	25	19.8	8	12.1	145	21.8
	４～７時間未満	113	16.0	5	12.2	9	18.4	16	20.5	14	17.9	27	18.2	24	20.0	12	9.5	6	9.1	108	16.2
	７時間以上	46	6.5	1	2.4	2	4.1	8	10.3	10	12.8	13	8.8	7	5.8	3	2.4	2	3.0	45	6.8

表 26　日常生活活動（速歩時間）の状況（性・年齢階級別）

		総　数		15～19 歳		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70～79 歳		80 歳以上		（再掲）20 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	1,233	100.0	73	100.0	95	100.0	135	100.0	133	100.0	269	100.0	214	100.0	221	100.0	93	100.0	1,160	100.0
	１時間未満	967	78.4	48	65.8	70	73.7	93	68.9	103	77.4	211	78.4	173	80.8	184	83.3	85	91.4	919	79.2
	１～２時間未満	150	12.2	14	19.2	15	15.8	24	17.8	17	12.8	28	10.4	22	10.3	24	10.9	6	6.5	136	11.7
	２時間以上	116	9.4	11	15.1	10	10.5	18	13.3	13	9.8	30	11.2	19	8.9	13	5.9	2	2.2	105	9.1
男性	総　　数	534	100.0	32	100.0	46	100.0	58	100.0	56	100.0	120	100.0	97	100.0	97	100.0	28	100.0	502	100.0
	１時間未満	403	75.5	21	65.6	33	71.7	36	62.1	38	67.9	95	79.2	80	82.5	75	77.3	25	89.3	382	76.1
	１～２時間未満	74	13.9	6	18.8	8	17.4	11	19.0	11	19.6	13	10.8	10	10.3	13	13.4	2	7.1	68	13.5
	２時間以上	57	10.7	5	15.6	5	10.9	11	19.0	7	12.5	12	10.0	7	7.2	9	9.3	1	3.6	52	10.4
女性	総　　数	699	100.0	41	100.0	49	100.0	77	100.0	77	100.0	149	100.0	117	100.0	124	100.0	65	100.0	658	100.0
	１時間未満	564	80.7	27	65.9	37	75.5	57	74.0	65	84.4	116	77.9	93	79.5	109	87.9	60	92.3	537	81.6
	１～２時間未満	76	10.9	8	19.5	7	14.3	13	16.9	6	7.8	15	10.1	12	10.3	11	8.9	4	6.2	68	10.3
	２時間以上	59	8.4	6	14.6	5	10.2	7	9.1	6	7.8	18	12.1	12	10.3	4	3.2	1	1.5	53	8.1

表 27　日常生活活動（筋運動実施の有無）の状況（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上		（再掲）20 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	1,242	100.0	76	100.0	95	100.0	136	100.0	134	100.0	267	100.0	217	100.0	222	100.0	95	100.0	1,166	100.0
	なし	1,013	81.6	43	56.6	75	78.9	107	78.7	102	76.1	227	85.0	177	81.6	195	87.8	87	91.6	970	83.2
	１時間以上有り	229	18.4	33	43.4	20	21.1	29	21.3	32	23.9	40	15.0	40	18.4	27	12.2	8	8.4	196	16.8
男性	総　　数	537	100.0	32	100.0	46	100.0	58	100.0	58	100.0	118	100.0	97	100.0	99	100.0	29	100.0	505	100.0
	なし	408	76.0	16	50.0	32	69.6	41	70.7	43	74.1	95	80.5	72	74.2	85	85.9	24	82.8	392	77.6
	１時間以上有り	129	24.0	16	50.0	14	30.4	17	29.3	15	25.9	23	19.5	25	25.8	14	14.1	5	17.2	113	22.4
女性	総　　数	705	100.0	44	100.0	49	100.0	78	100.0	76	100.0	149	100.0	120	100.0	123	100.0	66	100.0	661	100.0
	なし	605	85.8	27	61.4	43	87.8	66	84.6	59	77.6	132	88.6	105	87.5	110	89.4	63	95.5	578	87.4
	１時間以上有り	100	14.2	17	38.6	6	12.2	12	15.4	17	22.4	17	11.4	15	12.5	13	10.6	3	4.5	83	12.6

表 28　日常生活活動（生活活動強度）の状況（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上		（再掲）20 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	1,255	100.0	78	100.0	97	100.0	136	100.0	136	100.0	269	100.0	219	100.0	225	100.0	95	100.0	1,177	100.0
	低い	675	53.8	32	41.0	41	42.3	43	31.6	62	45.6	137	50.9	117	53.4	163	72.4	80	84.2	643	54.6
	やや低い	302	24.1	14	17.9	26	26.8	50	36.8	39	28.7	62	23.0	58	26.5	41	18.2	12	12.6	288	24.5
	適度	218	17.4	16	20.5	26	26.8	34	25.0	30	22.1	53	19.7	36	16.4	20	8.9	3	3.2	202	17.2
	高い	60	4.8	16	20.5	4	4.1	9	6.6	5	3.7	17	6.3	8	3.7	1	0.4	0	0.0	44	3.7
男性	総　　数	542	100.0	32	100.0	48	100.0	58	100.0	58	100.0	120	100.0	98	100.0	99	100.0	29	100.0	510	100.0
	低い	275	50.7	14	43.8	19	39.6	18	31.0	24	41.4	58	48.3	47	48.0	71	71.7	24	82.8	261	51.2
	やや低い	122	22.5	5	15.6	9	18.8	17	29.3	20	34.5	23	19.2	27	27.6	18	18.2	3	10.3	117	22.9
	適度	117	21.6	10	31.3	17	35.4	18	31.0	10	17.2	31	25.8	20	20.4	9	9.1	2	6.9	107	21.0
	高い	28	5.2	3	9.4	3	6.3	5	8.6	4	6.9	8	6.7	4	4.1	1	1.0	0	0.0	25	4.9
女性	総　　数	713	100.0	46	100.0	49	100.0	78	100.0	78	100.0	149	100.0	121	100.0	126	100.0	66	100.0	667	100.0
	低い	400	56.1	18	39.1	22	44.9	25	32.1	38	48.7	79	53.0	70	57.9	92	73.0	56	84.8	382	57.3
	やや低い	180	25.2	9	19.6	17	34.7	33	42.3	19	24.4	39	26.2	31	25.6	23	18.3	9	13.6	171	25.6
	適度	101	14.2	6	13.0	9	18.4	16	20.5	20	25.6	22	14.8	16	13.2	11	8.7	1	1.5	95	14.2
	高い	32	4.5	13	28.3	1	2.0	4	5.1	1	1.3	9	6.0	4	3.3	0	0.0	0	0.0	19	2.8

表 29　生活活動強度別にみたＢＭＩ腹囲の区分　（性別）

			総数		低い		やや低い		適度		高い	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
15歳以上	男性	総　　数	235	100.0	127	100.0	55	100.0	42	100.0	11	100.0
		BMI25 未満、腹囲 85cm 未満	108	46.0	55	43.3	24	43.6	22	52.4	7	63.6
		腹囲のみ 85cm 以上	55	23.4	30	23.6	17	30.9	7	16.7	1	9.1
		BMI のみ 25 以上	6	2.6	3	2.4	1	1.8	2	4.8		
		BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	66	28.1	39	30.7	13	23.6	11	26.2	3	27.3
	女性	総　　数	426	100.0	248	100.0	110	100.0	56	100.0	12	100.0
		BMI25 未満、腹囲 90cm 未満	300	70.4	167	67.3	79	71.8	45	80.4	9	75.0
		腹囲のみ 90cm 以上	31	7.3	19	7.7	9	8.2	1	1.8	2	16.7
		BMI のみ 25 以上	44	10.3	26	10.5	11	10.0	7	12.5		
		BMI25 以上、腹囲 90cm 以上	51	12.0	36	14.5	11	10.0	3	5.4	1	8.3
20歳以上	男性	総　　数	224	100.0	123	100.0	52	100.0	39	100.0	10	100.0
		BMI25 未満、腹囲 85cm 未満	97	43.3	51	41.5	21	40.4	19	48.7	6	60.0
		腹囲のみ 85cm 以上	55	24.6	30	24.4	17	32.7	7	17.9	1	10.0
		BMI のみ 25 以上	6	2.7	3	2.4	1	1.9	2	5.1		
		BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	66	29.5	39	31.7	13	25.0	11	28.2	3	30.0
	女性	総　　数	407	100.0	240	100.0	107	100.0	49	100.0	11	100.0
		BMI25 未満、腹囲 90cm 未満	284	69.8	160	66.7	77	72.0	39	79.6	8	72.7
		腹囲のみ 90cm 以上	31	7.6	19	7.9	9	8.4	1	2.0	2	18.2
		BMI のみ 25 以上	41	10.1	25	10.4	10	9.3	6	12.2		
		BMI25 以上、腹囲 90cm 以上	51	12.5	36	15.0	11	10.3	3	6.1	1	9.1

表 30　朝の欠食状況別にみたＢＭＩ腹囲の区分　（20 歳以上性別）

		総数		朝食欠食無し		朝食欠食有り	
		人数	%	人数	%	人数	%
男性	総　　数	224	100.0	215	100.0	9	100.0
	BMI25 未満、腹囲 85cm 未満	97	43.3	93	43.3	4	44.4
	腹囲のみ 85cm 以上	56	25.0	55	25.6	1	11.1
	BMI のみ 25 以上	5	2.2	4	1.9	1	11.1
	BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	66	29.5	63	29.3	3	33.3
女性	総　　数	407	100.0	398	100.0	9	100.0
	BMI25 未満、腹囲 90cm 未満	284	69.8	278	69.8	6	66.7
	腹囲のみ 90cm 以上	31	7.6	31	7.8		
	BMI のみ 25 以上	41	10.1	39	9.8	2	22.2
	BMI25 以上、腹囲 90cm 以上	51	12.5	50	12.6	1	11.1

表 31　血 圧 の 状 況（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総 数	238	100.0	12	100.0	12	100.0	9	100.0	19	100.0	38	100.0	69	100.0	64	100.0	15	100.0
	至適血圧	31	13.0	8	66.7	3	25.0	3	33.3	3	15.8	5	13.2	6	8.7	1	1.6	2	13.3
	正常血圧	48	20.2	3	25.0	7	58.3	2	22.2	5	26.3	8	21.1	9	13.0	13	20.3	1	6.7
	正常高値血圧	56	23.5	1	8.3	1	8.3	4	44.4	3	15.8	12	31.6	17	24.6	11	17.2	7	46.7
	軽症高血圧	69	29.0			1	8.3			7	36.8	10	26.3	24	34.8	23	35.9	4	26.7
	中等度高血圧	27	11.3							1	5.3	1	2.6	12	17.4	12	18.8	1	6.7
	重症高血圧	7	2.9									2	5.3	1	1.4	4	6.3		
女性	総 数	427	100.0	16	100.0	16	100.0	39	100.0	48	100.0	90	100.0	92	100.0	85	100.0	41	100.0
	至適血圧	123	28.8	15	93.8	16	100.0	27	69.2	18	37.5	22	24.4	17	18.5	2	2.4	6	14.6
	正常血圧	68	15.9	1	6.3			7	17.9	10	20.8	20	22.2	14	15.2	13	15.3	3	7.3
	正常高値血圧	64	15.0					3	7.7	4	8.3	13	14.4	19	20.7	17	20.0	8	19.5
	軽症高血圧	113	26.5					1	2.6	13	27.1	24	26.7	29	31.5	33	38.8	13	31.7
	中等度高血圧	43	10.1							1	2.1	10	11.1	9	9.8	15	17.6	8	19.5
	重症高血圧	16	3.7					1	2.6	2	4.2	1	1.1	4	4.3	5	5.9	3	7.3

表 32　BMI の分布と血 圧 の 状 況（性・年齢階級別）

			総　数		至適血圧		正常血圧		正常高値血圧		軽症高血圧		中等症高血圧		重症高血圧	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
15歳以上	男性	総　数	239	100.0	31	13.0	48	20.1	57	23.8	69	28.9	27	11.3	7	2.9
		BMI 18.5未満	15	100.0	4	26.7	4	26.7	4	26.7	3	20.0				
		BMI 18.5以上 25.0未満	153	100.0	24	15.7	29	19.0	37	24.2	41	26.8	17	11.1	5	3.3
		BMI 25.0以上	71	100.0	3	4.2	15	21.1	16	22.5	25	35.2	10	14.1	2	2.8
	女性	総　数	426	100.0	123	28.9	68	16.0	62	14.6	114	26.8	43	10.1	16	3.8
		BMI 18.5未満	40	100.0	23	57.5	6	15.0	2	5.0	6	15.0	2	5.0	1	2.5
		BMI 18.5以上 25.0未満	293	100.0	86	29.4	50	17.1	42	14.3	76	25.9	29	9.9	10	3.4
		BMI 25.0以上	93	100.0	14	15.1	12	12.9	18	19.4	32	34.4	12	12.9	5	5.4
（再掲）20歳以上	男性	総　数	228	100.0	23	10.1	45	19.7	57	25.0	69	30.3	27	11.8	7	3.1
		BMI 18.5未満	12	100.0	2	16.7	3	25.0	4	33.3	3	25.0				
		BMI 18.5以上 25.0未満	146	100.0	19	13.0	27	18.5	37	25.3	41	28.1	17	11.7	5	3.4
		BMI 25.0以上	70	100.0	2	2.9	15	21.4	16	22.9	25	35.7	10	14.3	2	2.9
	女性	総　数	409	100.0	108	26.4	67	16.4	62	15.2	113	27.6	43	10.5	16	3.9
		BMI 18.5未満	36	100.0	19	52.8	6	16.7	2	5.6	6	16.6	2	5.6	1	2.8
		BMI 18.5以上 25.0未満	282	100.0	77	27.3	49	17.4	42	14.9	75	26.6	29	10.3	10	3.5
		BMI 25.0以上	91	100.0	12	13.2	12	13.2	18	19.8	32	35.1	12	13.2	5	5.5

（参考）

	最高血圧（mmHg）		最低血圧 mmHg）
至適血圧	＜１２０	かつ	＜８０
正常血圧	＜１３０	かつ	＜８５
正常高値血圧	１３０～１３９	または	８５～８９
軽症高血圧	１４０～１５９	または	９０～９９
中等症高血圧	１６０～１７９	または	１００～１０９
重症高血圧	＞＝１８０	または	＞＝１１０

表 33　歩行数の分布（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上		（再掲）20 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総　　数	1,148	100.0	68	100.0	95	100.0	124	100.0	121	100.0	251	100.0	214	100.0	200	100.0	75	100.0	1,080	100.0
	2,000 歩未満	96	8.4	3	4.4	10	10.5	2	1.6	5	4.1	14	5.6	10	4.7	27	13.5	25	33.3	93	8.6
	2,000 ～	191	16.6	13	19.1	13	13.7	14	11.3	19	15.7	30	12.0	32	15.0	46	23.0	24	32.0	178	16.5
	4,000 ～	228	19.9	11	16.2	17	17.9	22	17.7	24	19.8	43	17.1	51	23.8	45	22.5	15	20.0	217	20.1
	6,000 ～	215	18.7	9	13.2	24	25.3	26	21.0	25	20.7	58	23.1	39	18.2	30	15.0	4	5.3	206	19.1
	8,000 ～	173	15.1	7	10.3	10	10.5	26	21.0	16	13.2	45	17.9	33	15.4	31	15.5	5	6.7	166	15.4
	10,000 ～	108	9.4	7	10.3	7	7.4	17	13.7	14	11.6	28	11.2	22	10.3	12	6.0	1	1.3	101	9.4
	12,000 ～	52	4.5	7	10.3	4	4.2	9	7.3	8	6.6	13	5.2	8	3.7	3	1.5			45	4.2
	14,000 ～	32	2.8	4	5.9	4	4.2	3	2.4	2	1.7	9	3.6	8	3.7	2	1.0			28	2.6
	16,000 ～	21	1.8	2	2.9	4	4.2	3	2.4	2	1.7	4	1.6	5	2.3	1	0.5			19	1.8
	18,000 ～	10	0.9	2	2.9			1	0.8	2	1.7	3	1.2	1	0.5	1	0.5			8	0.7
	20,000 歩以上	22	1.9	3	4.4	2	2.1	1	0.8	4	3.3	4	1.6	5	2.3	2	1.0	1	1.3	19	1.8
	平均歩数	7,183		8,811		7,265		8,253		7,748		7,809		7,581		5,710		3,628		7,081	
	標準偏差	4,497		5,956		4,454		4,049		4,465		4,177		4,747		3,653		3,063		4,364	
男性	総　　数	491	100.0	29	100.0	48	100.0	52	100.0	48	100.0	108	100.0	99	100.0	85	100.0	22	100.0	462	100.0
	2,000 歩未満	38	7.7	2	6.9	5	10.4	1	1.9	3	6.3	8	7.4	4	4.0	9	10.6	6	27.3	36	7.8
	2,000 ～	82	16.7	9	31.0	3	6.3	7	13.5	7	14.6	16	14.8	18	18.2	14	16.5	8	36.4	73	15.8
	4,000 ～	93	18.9	5	17.2	7	14.6	7	13.5	11	22.9	16	14.8	21	21.2	21	24.7	5	22.7	88	19.0
	6,000 ～	87	17.7	3	10.3	11	22.9	10	19.2	8	16.7	22	20.4	17	17.2	16	18.8		0.0	84	18.2
	8,000 ～	70	14.3	1	3.4	8	16.7	13	25.0	5	10.4	19	17.6	9	9.1	14	16.5	1	4.5	69	14.9
	10,000 ～	49	10.0	3	10.3	4	8.3	7	13.5	4	8.3	13	12.0	12	12.1	5	5.9	1	4.5	46	10.0
	12,000 ～	23	4.7			2	4.2	5	9.6	4	8.3	4	3.7	7	7.1	1	1.2			23	5.0
	14,000 ～	16	3.3	1	3.4	4	8.3					4	3.7	5	5.1	2	2.4			15	3.2
	16,000 ～	12	2.4	2	6.9	3	6.3	1	1.9	1	2.1	2	1.9	2	2.0	1	1.2			10	2.2
	18,000 ～	4	0.8	1	3.4					2	4.2			1	1.0					3	0.6
	20,000 歩以上	17	3.5	2	6.9	1	2.1	1	1.9	3	6.3	4	3.7	3	3.0	2	2.4	1	4.5	15	3.2
	平均歩数	7,620		7,886		8,291		8,352		8,118		7,853		7,993		6,494		4,506		7,603	
	標準偏差	4,996		7,034		4,710		4,377		5,377		4,707		5,347		3,988		4,231		4,839	
女性	総　　数	657	100.0	39	100.0	47	100.0	72	100.0	73	100.0	143	100.0	115	100.0	115	100.0	53	100.0	618	100.0
	2,000 歩未満	58	8.8	1	2.6	5	10.6	1	1.4	2	2.7	6	4.2	6	5.2	18	15.7	19	35.8	57	9.2
	2,000 ～	109	16.6	4	10.3	10	21.3	7	9.7	12	16.4	14	9.8	14	12.2	32	27.8	16	30.2	105	17.0
	4,000 ～	135	20.5	6	15.4	10	21.3	15	20.8	13	17.8	27	18.9	30	26.1	24	20.9	10	18.9	129	20.9
	6,000 ～	128	19.5	6	15.4	13	27.7	16	22.2	17	23.3	36	25.2	22	19.1	14	12.2	4	7.5	122	19.7
	8,000 ～	103	15.7	6	15.4	2	4.3	13	18.1	11	15.1	26	18.2	24	20.9	17	14.8	4	7.5	97	15.7
	10,000 ～	59	9.0	4	10.3	3	6.4	10	13.9	10	13.7	15	10.5	10	8.7	7	6.1			55	8.9
	12,000 ～	29	4.4	7	17.9	2	4.3	4	5.6	4	5.5	9	6.3	1	0.9	2	1.7			22	3.6
	14,000 ～	16	2.4	3	7.7			3	4.2	2	2.7	5	3.5	3	2.6					13	2.1
	16,000 ～	9	1.4			1	2.1	2	2.8	1	1.4	2	1.4	3	2.6					9	1.5
	18,000 ～	6	0.9	1	2.6			1	1.4			3	2.1			1	0.9			5	0.8
	20,000 歩以上	5	0.8	1	2.6	1	2.1			1	1.4			2	1.7					4	0.6
	平均歩数	6,857		9,499		6,218		8,182		7,505		7,775		7,225		5,130		3,264		6,691	
	標準偏差	4,049		4,895		3,907		3,792		3,727		3,726		4,130		3,266		2,323		3,931	

表 34　最高気温の区分別にみた歩行数の分布（性別）

		１５歳以上										（再掲）２０歳以上									
		総　数		15℃未満		15 ～ 20℃未満		20 ～ 25℃未満		25℃以上		総　数		15℃未満		15 ～ 20℃未満		20 ～ 25℃未満		25℃以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総　　数	1,148	100.0	72	100.0	83	100.0	－	－	993	100.0	1,080	100.0	67	100.0	79	100.0	－	－	934	100.0
	2,000 歩未満	96	8.4	8	11.1	10	12.0			78	7.9	93	8.6	8	11.9	10	12.7			75	8.0
	2,000 ～	191	16.6	11	15.3	11	13.3			169	17.0	178	16.5	11	16.4	10	12.7			157	16.8
	4,000 ～	228	19.9	15	20.8	17	20.5			196	19.7	217	20.1	14	20.9	17	21.5			186	19.9
	6,000 ～	215	18.7	10	13.9	16	19.3			189	19.0	206	19.1	9	13.4	14	17.7			183	19.6
	8,000 ～	173	15.1	10	13.9	12	14.5			151	15.2	166	15.4	10	14.9	12	15.2			144	15.4
	10,000 ～	108	9.4	10	13.9	9	10.8			89	9.0	101	9.4	8	11.9	8	10.1			85	9.1
	12,000 ～	52	4.5	2	2.8	2	2.4			48	4.8	45	4.2	1	1.5	2	2.5			42	4.5
	14,000 ～	32	2.8	3	4.2	1	1.2			28	2.8	28	2.6	3	4.5	1	1.3			24	2.6
	16,000 ～	21	1.8	1	1.4	4	4.8			16	1.6	19	1.8	1	1.5	4	5.1			14	1.5
	18,000 ～	10	0.9	1	1.4	1	1.2			8	0.8	8	0.7	1	1.5	1	1.3			6	0.6
	20,000 歩以上	22	1.9	1	1.4					21	2.1	19	1.8	1	1.5					18	1.9
	平均歩数	7,159		7,106		6,937				7,210		7,065		6,918		6,936				7,105	
	標準偏差	4,487		4,340		4,178				4,530		4,358		4,348		4,232				4,378	
男性	総　　数	491	100.0	26	100.0	39	100.0	－	－	426	100.0	462	100.0	26	100.0	37	100.0	－	－	399	100.0
	2,000 歩未満	38	7.7	2	7.7	5	12.8			31	7.3	36	7.8	2	7.7	5	13.5			29	7.3
	2,000 ～	82	16.7	3	11.5	6	15.4			73	17.1	73	15.8	3	11.5	5	13.5			65	16.3
	4,000 ～	93	18.9	5	19.2	7	17.9			81	19.0	88	19.0	5	19.2	7	18.9			76	19.0
	6,000 ～	87	17.7	3	11.5	7	17.9			77	18.1	84	18.2	3	11.5	6	16.2			75	18.8
	8,000 ～	70	14.3	6	23.1	5	12.8			59	13.8	69	14.9	6	23.1	5	13.5			58	14.5
	10,000 ～	49	10.0	4	15.4	4	10.3			41	9.6	46	10.0	4	15.4	4	10.8			38	9.5
	12,000 ～	23	4.7			2	5.1			21	4.9	23	5.0			2	5.4			21	5.3
	14,000 ～	16	3.3	1	3.8					15	3.5	15	3.2	1	3.8					14	3.5
	16,000 ～	12	2.4	1	3.8	2	5.1			9	2.1	10	2.2	1	3.8	2	5.4			7	1.8
	18,000 ～	4	0.8			1	2.6			3	0.7	3	0.6			1	2.7			2	0.5
	20,000 歩以上	17	3.5	1	3.8					16	3.8	15	3.2	1	3.8					14	3.5
	平均歩数	7,593		7,861		7,179				7,645		7,574		7,861		7,313				7,613	
	標準偏差	4,981		4,480		4,468				5,069		4,821		4,480		4,517				4,889	
女性	総　　数	657	100.0	46	100.0	44	100.0	－	－	567	100.0	618	100.0	41	100.0	42	100.0	－	－	535	100.0
	2,000 歩未満	58	8.8	6	13.0	5	11.4			47	8.3	57	9.2	6	14.6	5	11.9			46	8.6
	2,000 ～	109	16.6	8	17.4	5	11.4			96	16.9	105	17.0	8	19.5	5	11.9			92	17.2
	4,000 ～	135	20.5	10	21.7	10	22.7			115	20.3	129	20.9	9	22.0	10	23.8			110	20.6
	6,000 ～	128	19.5	7	15.2	9	20.5			112	19.8	122	19.7	6	14.6	8	19.0			108	20.2
	8,000 ～	103	15.7	4	8.7	7	15.9			92	16.2	97	15.7	4	9.8	7	16.7			86	16.1
	10,000 ～	59	9.0	6	13.0	5	11.4			48	8.5	55	8.9	4	9.8	4	9.5			47	8.8
	12,000 ～	29	4.4	2	4.3					27	4.8	22	3.6	1	2.4					21	3.9
	14,000 ～	16	2.4	2	4.3	1	2.3			13	2.3	13	2.1	2	4.9	1	2.4			10	1.9
	16,000 ～	9	1.4			2	4.5			7	1.2	9	1.5			2	4.8			7	1.3
	18,000 ～	6	0.9	1	2.2					5	0.9	5	0.8	1	2.4					4	0.7
	20,000 歩以上	5	0.8							5	0.9	4	0.6							4	0.7
	平均歩数	6,835		6,679		6,722				6,882		6,684		6,320		6,603				6,726	
	標準偏差	4,047		4,199		3,891				4,048		3,735		4,153		3,934				3,911	

表 35　歩行数の区分別にみた生活活動強度分布（性別）

		１５歳以上										（再掲）２０歳以上									
		総数		低い		やや低い		適度		高い		総数		低い		やや低い		適度		高い	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総　　数	1,119	100.0	581	100.0	272	100.0	218	100.0	48	100.0	1,056	100.0	556	100.0	261	100.0	195	100.0	44	100.0
	2,000 歩未満	92	8.2	73	12.6	14	5.1	5	2.3			90	8.5	72	12.9	13	5.0	5	2.6	0	0.0
	2,000 ～	187	16.7	126	21.7	47	17.3	13	6.0	1	2.1	174	16.5	120	21.6	44	16.9	9	4.6	1	2.3
	4,000 ～	223	19.9	137	23.6	54	19.9	24	11.0	8	16.7	212	20.1	132	23.7	52	19.9	22	11.3	6	13.6
	6,000 ～	211	18.9	95	16.4	66	24.3	39	17.9	11	22.9	202	19.1	93	16.7	65	24.9	33	16.9	11	25.0
	8,000 ～	169	15.1	78	13.4	42	15.4	43	19.7	6	12.5	162	15.3	73	13.1	41	15.7	42	21.5	6	13.6
	10,000 ～	107	9.6	38	6.5	26	9.6	36	16.5	7	14.6	101	9.6	34	6.1	25	9.6	35	17.9	7	15.9
	12,000 ～	49	4.4	20	3.4	4	1.5	19	8.7	6	12.5	43	4.1	19	3.4	4	1.5	14	7.2	6	13.6
	14,000 ～	32	2.9	5	0.9	7	2.6	18	8.3	2	4.2	28	2.7	5	0.9	6	2.3	15	7.7	2	4.5
	16,000 ～	20	1.8	5	0.9	6	2.2	8	3.7	1	2.1	18	1.7	4	0.7	5	1.9	8	4.1	1	2.3
	18,000 ～	9	0.8			3	1.1	4	1.8	2	4.2	8	0.8			3	1.1	3	1.5	2	4.5
	20,000 歩以上	20	1.8	4	0.7	3	1.1	9	4.1	4	8.3	18	1.7	4	0.7	3	1.1	9	4.6	2	4.5
	平均歩数	7,156		5,856		7,130		9,730		10,987		7,054		5,833		7,125		9,715		10,414	
	標準偏差	4,437		3,705		4,055		4,527		6,501		4,304		3,681		3,999		4,389		5,689	
男性	総　　数	477	100.0	231	100.0	109	100.0	110	100.0	27	100.0	449	100.0	220	100.0	104	100.0	101	100.0	24	100.0
	2,000 歩未満	36	7.5	23	10.0	8	7.3	5	4.5			35	7.8	23	10.5	7	6.7	5	5.0		
	2,000 ～	80	16.8	50	21.6	21	19.3	9	8.2			71	15.8	45	20.5	20	19.2	6	5.9		
	4,000 ～	90	18.9	53	22.9	23	21.1	11	10.0	3	11.1	85	18.9	51	23.2	23	22.1	9	8.9	2	8.3
	6,000 ～	86	18.0	41	17.7	22	20.2	17	15.5	6	22.2	83	18.5	41	18.6	21	20.2	15	14.9	6	25.0
	8,000 ～	67	14.0	29	12.6	16	14.7	17	15.5	5	18.5	66	14.7	28	12.7	16	15.4	17	16.8	5	20.8
	10,000 ～	49	10.3	20	8.7	8	7.3	18	16.4	3	11.1	46	10.2	18	8.2	7	6.7	18	17.8	3	12.5
	12,000 ～	22	4.6	7	3.0	1	0.9	10	9.1	4	14.8	22	4.9	7	3.2	1	1.0	10	9.9	4	16.7
	14,000 ～	16	3.4	2	0.9	3	2.8	9	8.2	2	7.4	15	3.3	2	0.9	3	2.9	8	7.9	2	8.3
	16,000 ～	12	2.5	3	1.3	4	3.7	5	4.5			10	2.2	2	0.9	3	2.9	5	5.0		
	18,000 ～	4	0.8			1	0.9	3	2.7			3	0.7			1	1.0	2	2.0		
	20,000 歩以上	15	3.1	3	1.3	2	1.8	6	5.5	4	14.8	13	2.9	3	1.4	2	1.9	6	5.9	2	8.3
	平均歩数	7,596		6,133		6,977		9,797		12,162		7,562		6,299		6,948		10,037		11,387	
	標準偏差	4,919		3,647		4,351		5,013		7,430		4,754		3,956		4,252		4,922		6,505	
女性	総　　数	642	100.0	350	100.0	163	100.0	108	100.0	21	100.0	607	100.0	336	100.0	157	100.0	94	100.0	20	100.0
	2,000 歩未満	56	8.7	50	14.3	6	3.7					55	9.1	49	14.6	6	3.8				
	2,000 ～	107	16.7	76	21.7	26	16.0	4	3.7	1	4.8	103	17.0	75	22.3	24	15.3	3	3.2	1	5.0
	4,000 ～	133	20.7	84	24.0	31	19.0	13	12.0	5	23.8	127	20.9	81	24.1	29	18.5	13	13.8	4	20.0
	6,000 ～	125	19.5	54	15.4	44	27.0	22	20.4	5	23.8	119	19.6	52	15.5	44	28.0	18	19.1	5	25.0
	8,000 ～	102	15.9	49	14.0	26	16.0	26	24.1	1	4.8	96	15.8	45	13.4	25	15.9	25	26.6	1	5.0
	10,000 ～	58	9.0	18	5.1	18	11.0	18	16.7	4	19.0	55	9.1	16	4.8	18	11.5	17	18.1	4	20.0
	12,000 ～	27	4.2	13	3.7	3	1.8	9	8.3	2	9.5	21	3.5	12	3.6	3	1.9	4	4.3	2	10.0
	14,000 ～	16	2.5	3	0.9	4	2.5	9	8.3			13	2.1	3	0.9	3	1.9	7	7.4		
	16,000 ～	8	1.2	2	0.6	2	1.2	3	2.8	1	4.8	8	1.3	2	0.6	2	1.3	3	3.2	1	5.0
	18,000 ～	5	0.8			2	1.2	1	0.9	2	9.5	5	0.8			2	1.3	1	1.1	2	10.0
	20,000 歩以上	5	0.8	1	0.3	1	0.6	3	2.8			5	0.8	1	0.3	1	0.6	3	3.2		
	平均歩数	6,830		5,652		7,233		9,663		9,476		6,677		5,527		7,242		9,365		9,185	
	標準偏差	4,012		3,745		3,841		3,972		4,643		3,895		3,455		3,818		3,692		4,135	

表 36　歩行数の区分別にみたＢＭＩ腹囲の区分　（性別）

		１５歳以上										（再掲）２０歳以上									
		総数		BMI25 未満、腹囲 85cm 未満		腹囲のみ 85cm 以上		BMI のみ 25 以上		BMI25 以上、腹囲 85cm 以上		総数		BMI25 未満、腹囲 85cm 未満		腹囲のみ 85cm 以上		BMI のみ 25 以上		BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総　　数	229	100.0	107	100.0	55	100.0	5	100.0	62	100.0	218	100.0	96	100.0	55	100.0	5	100.0	62	100.0
	2,000 歩未満	13	5.7	4	3.7	3	5.5			6	9.7	13	6.0	4	4.2	3	5.5			6	9.7
	2,000 ～	40	17.5	22	20.6	6	10.9	1	20.0	11	17.7	35	16.1	17	17.7	6	10.9	1	20.0	11	17.7
	4,000 ～	50	21.8	22	20.6	15	27.3	1	20.0	12	19.4	48	22.0	20	20.8	15	27.3	1	20.0	12	19.4
	6,000 ～	37	16.2	15	14.0	7	12.7	1	20.0	14	22.6	36	16.5	14	14.6	7	12.7	1	20.0	14	22.6
	8,000 ～	29	12.7	17	15.9	5	9.1			7	11.3	29	13.3	17	17.7	5	9.1			7	11.3
	10,000 ～	30	13.1	13	12.1	12	21.8			5	8.1	28	12.8	11	11.5	12	21.8			5	8.1
	12,000 ～	6	2.6	4	3.7	1	1.8			1	1.6	6	2.8	4	4.2	1	1.8			1	1.6
	14,000 ～	8	3.5	3	2.8	3	5.5			2	3.2	8	3.7	3	3.1	3	5.5			2	3.2
	16,000 ～	7	3.1	3	2.8	1	1.8	1	20.0	2	3.2	6	2.8	2	2.1	1	1.8	1	20.0	2	3.2
	18,000 ～	3	1.3	1	0.9	1	1.8	1	20.0			3	1.4	1	1.0	1	1.8	1	20.0		
	20,000 歩以上	6	2.6	3	2.8	1	1.8			2	3.2	6	2.8	3	3.1	1	1.8			2	3.2
		総数		BMI25 未満、腹囲 90cm 未満		腹囲のみ 90cm 以上		BMI のみ 25 以上		BMI25 以上、腹囲 90cm 以上		総数		BMI25 未満、腹囲 90cm 未満		腹囲のみ 90cm 以上		BMI のみ 25 以上		BMI25 以上、腹囲 90cm 以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
女性	総　　数	437	100.0	287	100.0	30	100.0	44	100.0	76	100.0	417	100.0	270	100.0	30	100.0	41	100.0	76	100.0
	2,000 歩未満	34	7.8	22	7.7	3	10.0	4	9.1	5	6.6	34	8.2	22	8.1	3	10.0	4	9.8	5	6.6
	2,000 ～	63	14.4	37	12.9	3	10.0	8	18.2	15	19.7	60	14.4	35	13.0	3	10.0	7	17.1	15	19.7
	4,000 ～	81	18.5	52	18.1	7	23.3	8	18.2	14	18.4	79	18.9	50	18.5	7	23.3	8	19.5	14	18.4
	6,000 ～	95	21.7	60	20.9	8	26.7	9	20.5	18	23.7	91	21.8	57	21.1	8	26.7	8	19.5	18	23.7
	8,000 ～	75	17.2	50	17.4	3	10.0	8	18.2	14	18.4	70	16.8	46	17.0	3	10.0	7	17.1	14	18.4
	10,000 ～	47	10.8	40	13.9	3	10.0	1	2.3	3	3.9	45	10.8	38	14.1	3	10.0	1	2.4	3	3.9
	12,000 ～	15	3.4	10	3.5	2	6.7	1	2.3	2	2.6	13	3.1	8	3.0	2	6.7	1	2.4	2	2.6
	14,000 ～	10	2.3	9	3.1			1	2.3			9	2.2	8	3.0			1	2.4		
	16,000 ～	9	2.1	4	1.4	1	3.3	2	4.5	2	2.6	9	2.2	4	1.5	1	3.3	2	4.9	2	2.6
	18,000 ～	3	0.7	2	0.7					1	1.3	2	0.5	1	0.4					1	1.3
	20,000 歩以上	5	1.1	1	0.3			2	4.5	2	2.6	5	1.2	1	0.4			2	4.9	2	2.6

表 37　歩行数の区分別にみた血圧の状況　（性別）

			総 数		至適血圧		正常血圧		正常高値		軽症高血圧		中等度高血圧		重症高血圧	
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
15歳以上	男	総　　数	229	100.0	30	100.0	45	100.0	55	100.0	66	100.0	26	100.0	7	100.0
		2,000 歩未満	14	6.1			6	13.3	2	3.6	5	7.6	1	3.8		
		2,000 ～	38	16.6	4	13.3	7	15.6	9	16.4	9	13.6	7	26.9	2	28.6
		4,000 ～	51	22.3	8	26.7	7	15.6	19	34.5	13	19.7	3	11.5	1	14.3
		6,000 ～	36	15.7	1	3.3	8	17.8	10	18.2	14	21.2	2	7.7	1	14.3
		8,000 ～	30	13.1	3	10.0	6	13.3	5	9.1	9	13.6	6	23.1	1	14.3
		10,000 ～	30	13.1	9	30.0	4	8.9	5	9.1	7	10.6	5	19.2		
		12,000 ～	6	2.6	1	3.3	1	2.2	1	1.8	1	1.5	2	7.7		
		14,000 ～	8	3.5	1	3.3	2	4.4	3	5.5	1	1.5			1	14.3
		16,000 ～	7	3.1	1	3.3	2	4.4			3	4.5			1	14.3
		18,000 ～	3	1.3	1	3.3					2	3.0				
		20,000 歩以上	6	2.6	1	3.3	2	4.4	1	1.8	2	3.0				
	女	総　　数	419	100.0	124	100.0	66	100.0	59	100.0	108	100.0	48	100.0	14	100.0
		2,000 歩未満	32	7.6	4	3.2	6	9.1	6	10.2	11	10.2	4	8.3	1	7.1
		2,000 ～	66	15.8	16	12.9	11	16.7	11	18.6	18	16.7	7	14.6	3	21.4
		4,000 ～	76	18.1	24	19.4	9	13.6	6	10.2	28	25.9	6	12.5	3	21.4
		6,000 ～	91	21.7	28	22.6	19	28.8	12	20.3	13	12.0	15	31.3	4	28.6
		8,000 ～	74	17.7	21	16.9	7	10.6	14	23.7	18	16.7	12	25.0	2	14.3
		10,000 ～	45	10.7	16	12.9	8	12.1	7	11.9	10	9.3	4	8.3	0	0.0
		12,000 ～	14	3.3	7	5.6	2	3.0			4	3.7			1	7.1
		14,000 ～	9	2.1	5	4.0	1	1.5	1	1.7	2	1.9				
		16,000 ～	7	1.7			3	4.5	1	1.7	3	2.8				
		18,000 ～	3	0.7	2	1.6					1	0.9				
		20,000 歩以上	2	0.5	1	0.8			1	1.7						
20歳以上	男	総　　数	220	100.0	23	100.0	44	100.0	54	100.0	66	100.0	26	100.0	7	100.0
		2,000 歩未満	14	6.4			6	13.6	2	3.7	5	7.6	1	3.8		
		2,000 ～	35	15.9	1	4.3	7	15.9	9	16.7	9	13.6	7	26.9	2	28.6
		4,000 ～	49	22.3	6	26.1	7	15.9	19	35.2	13	19.7	3	11.5	1	14.3
		6,000 ～	35	15.9	1	4.3	8	18.2	9	16.7	14	21.2	2	7.7	1	14.3
		8,000 ～	30	13.6	3	13.0	6	13.6	5	9.3	9	13.6	6	23.1	1	14.3
		10,000 ～	28	12.7	8	34.8	3	6.8	5	9.3	7	10.6	5	19.2		
		12,000 ～	6	2.7	1	4.3	1	2.3	1	1.9	1	1.5	2	7.7		
		14,000 ～	8	3.6	1	4.3	2	4.5	3	5.6	1	1.5			1	14.3
		16,000 ～	6	2.7	0	0.0	2	4.5			3	4.5			1	14.3
		18,000 ～	3	1.4	1	4.3					2	3.0				
		20,000 歩以上	6	2.7	1	4.3	2	4.5	1	1.9	2	3.0				
	女	総　　数	403	100.0	109	100.0	65	100.0	59	100.0	108	100.0	48	100.0	14	100.0
		2,000 歩未満	32	7.9	4	3.7	6	9.2	6	10.2	11	10.2	4	8.3	1	7.1
		2,000 ～	63	15.6	14	12.8	10	15.4	11	18.6	18	16.7	7	14.6	3	21.4
		4,000 ～	75	18.6	23	21.1	9	13.8	6	10.2	28	25.9	6	12.5	3	21.4
		6,000 ～	88	21.8	25	22.9	19	29.2	12	20.3	13	12.0	15	31.3	4	28.6
		8,000 ～	70	17.4	17	15.6	7	10.8	14	23.7	18	16.7	12	25.0	2	14.3
		10,000 ～	43	10.7	14	12.8	8	12.3	7	11.9	10	9.3	4	8.3		
		12,000 ～	12	3.0	5	4.6	2	3.1			4	3.7			1	7.1
		14,000 ～	9	2.2	5	4.6	1	1.5	1	1.7	2	1.9				
		16,000 ～	7	1.7			3	4.6	1	1.7	3	2.8				
		18,000 ～	2	0.5	1	0.9					1	0.9				
		20,000 歩以上	2	0.5	1	0.9			1	1.7						

（参考）

	最高血圧（mmHg）		最低血圧（mmHg）
至適血圧	＜１２０	かつ	＜８０
正常血圧	＜１３０	かつ	＜８５
正常高値血圧	１３０～１３９	または	８５～８９
軽症高血圧	１４０～１５９	または	９０～９９
中等症高血圧	１６０～１７９	または	１００～１０９
重症高血圧	＞＝１８０	または	＞＝１１０

表 38　治療中の疾病の状況・食物アレルギー（性・年齢階級別）

		総　数		1～6 歳		7～14 歳		15～19 歳		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70～79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	900	100.0	49	100.0	68	100.0	42	100.0	43	100.0	70	100.0	84	100.0	154	100.0	169	100.0	159	100.0	62	100.0
	あり	17	1.9	1	2.0	1	1.5	2	4.8			1	1.4	1	1.2	3	1.9	2	1.2	5	3.1	1	1.6
	なし	883	98.1	48	98.0	67	98.5	40	95.2	43	100.0	69	98.6	83	98.8	151	98.1	167	98.8	154	96.9	61	98.4
男性	総数	351	100.0	16	100.0	38	100.0	16	100.0	22	100.0	21	100.0	28	100.0	52	100.0	72	100.0	71	100.0	15	100.0
	あり	8	2.3					1	6.3							1	1.9	2	2.8	4	5.6		
	なし	343	97.7	16	100.0	38	100.0	15	93.8	22	100.0	21	100.0	28	100.0	51	98.1	70	97.2	67	93.1	15	100.0
女性	総数	549	100.0	33	100.0	30	100.0	26	100.0	21	100.0	49	100.0	56	100.0	102	100.0	97	100.0	88	100.0	47	100.0
	あり	9	1.6	1	3.0	1	3.3	1	3.8			1	2.0	1	1.8	2	2.0			1	1.1	1	2.1
	なし	540	98.4	32	97.0	29	96.7	25	96.2	21	100.0	48	98.0	55	98.2	100	98.0	97	100.0	87	98.9	46	97.9

表 39 － 1　治療中の疾病の状況・高血圧（性・年齢階級別）

		総　数		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70～79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	730	100.0	41	100.0	69	100.0	82	100.0	152	100.0	169	100.0	156	100.0	61	100.0
	あり	182	24.9			2	2.9	4	4.9	18	11.8	49	29.0	79	50.6	30	49.2
	なし	548	75.1	41	100.0	67	97.1	78	95.1	134	88.2	120	71.0	77	49.4	31	50.8
男性	総数	275	100.0	21	100.0	21	100.0	26	100.0	51	100.0	72	100.0	69	100.0	15	100.0
	あり	68	24.7			1	4.8	2	7.7	8	15.7	20	27.8	30	43.5	7	46.7
	なし	207	75.3	21	100.0	20	95.2	24	92.3	43	84.3	52	72.2	39	56.5	8	53.3
女性	総数	455	100.0	20	100.0	48	100.0	56	100.0	101	100.0	97	100.0	87	100.0	46	100.0
	あり	114	25.1			1	2.1	2	3.6	10	9.9	29	29.9	49	56.3	23	50.0
	なし	341	74.9	20	100.0	47	97.9	54	96.4	91	90.1	68	70.1	38	43.7	23	50.0

表 39 － 2　治療中の疾病の状況・高脂血症（性・年齢階級別）

		総　数		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70～79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	730	100.0	41	100.0	69	100.0	82	100.0	152	100.0	169	100.0	156	100.0	61	100.0
	あり	87	11.9			1	1.4	2	2.4	20	13.2	20	11.8	37	23.7	7	11.5
	なし	643	88.1	41	100.0	68	98.6	80	97.6	132	86.8	149	88.2	119	76.3	54	88.5
男性	総数	275	100.0	21	100.0	21	100.0	26	100.0	51	100.0	72	100.0	69	100.0	15	100.0
	あり	23	8.4			1	4.8			5	9.8	6	8.3	11	15.9		
	なし	252	91.6	21	100.0	20	95.2	26	100.0	46	90.2	66	91.7	58	84.1	15	100.0
女性	総数	455	100.0	20	100.0	48	100.0	56	100.0	101	100.0	97	100.0	87	100.0	46	100.0
	あり	64	14.1					2	3.6	15	14.9	14	14.4	26	29.9	7	15.2
	なし	391	85.9	20	100.0	48	100.0	54	96.4	86	85.1	83	85.6	61	70.1	39	84.8

表 39 － 3　治療中の疾病の状況・糖尿病（性・年齢階級別）

		総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	731	100.0	41	100.0	69	100.0	82	100.0	152	100.0	169	100.0	156	100.0	62	100.0
	あり	44	6.0							5	3.3	16	9.5	19	12.2	4	6.5
	なし	687	94.0	41	100.0	69	100.0	82	100.0	147	96.7	153	90.5	137	87.8	58	93.5
男性	総数	275	100.0	21	100.0	21	100.0	26	100.0	51	100.0	72	100.0	69	100.0	15	100.0
	あり	23	8.4							1	2.0	11	15.3	11	15.9		
	なし	252	91.6	21	100.0	21	100.0	26	100.0	50	98.0	61	84.7	58	84.1	15	100.0
女性	総数	456	100.0	20	100.0	48	100.0	56	100.0	101	100.0	97	100.0	87	100.0	47	100.0
	あり	21	4.6							4	4.0	5	5.2	8	9.2	4	8.5
	なし	435	95.4	20	100.0	48	100.0	56	100.0	97	96.0	92	94.8	79	90.8	43	91.5

表 40　ＢＭＩ・腹囲の区分別にみた治療中の疾病（高血圧、高脂血症、糖尿病のいずれか１つでも治療中であるもの）の状況（性・年齢階級別）

		総数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総　　数	82	100.0	－	－	－	－	2	100.0	7	100.0	27	100.0	39	100.0	7	100.0
	BMI25 未満、腹囲 85cm 未満	30	36.6					1	50.0	4	57.1	10	37.0	13	33.3	2	28.6
	腹囲のみ 85cm 以上	27	32.9							1	14.3	10	37.0	13	33.3	3	42.9
	BMI のみ 25 以上	1	1.2									1	3.7				
	BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	24	29.3					1	50.0	2	28.6	6	22.2	13	33.3	2	28.6
女性	総　　数	139	100.0	－	－	1	100.0	3	100.0	18	100.0	37	100.0	59	100.0	22	100.0
	BMI25 未満、腹囲 90cm 未満	76	54.7					1	33.3	12	66.7	18	48.6	29	49.2	16	72.7
	腹囲のみ 90cm 以上	14	10.1					1	33.3	1	5.6	2	5.4	8	13.6	2	9.1
	BMI のみ 25 以上	18	12.9							2	11.1	6	16.2	8	13.6	2	9.1
	BMI25 以上、腹囲 90 以上	31	22.3			1	100.0	1	33.3	3	16.7	11	29.7	14	23.7	2	9.1

表 41　運動習慣の状況（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	775	100.0	40	100.0	41	100.0	69	100.0	82	100.0	154	100.0	171	100.0	156	100.0	62	100.0
	あり	221	28.5	19	47.5	4	9.8	9	13.0	21	25.6	39	25.3	58	33.9	57	36.5	14	22.6
	なし	554	71.5	21	52.5	37	90.2	60	87.0	61	74.4	115	74.7	113	66.1	99	63.5	48	77.4
男性	総数	291	100.0	14	100.0	21	100.0	21	100.0	26	100.0	52	100.0	73	100.0	69	100.0	15	100.0
	あり	86	29.6	7	50.0	3	14.3	2	9.5	5	19.2	15	28.8	26	35.6	26	37.7	2	13.3
	なし	205	70.4	7	50.0	18	85.7	19	90.5	21	80.8	37	71.2	47	64.4	43	62.3	13	86.7
女性	総数	484	100.0	26	100.0	20	100.0	48	100.0	56	100.0	102	100.0	98	100.0	87	100.0	47	100.0
	あり	135	27.9	12	46.2	1	5.0	7	14.6	16	28.6	24	23.5	32	32.7	31	35.6	12	25.5
	なし	349	72.1	14	53.8	19	95.0	41	85.4	40	71.4	78	76.5	66	67.3	56	64.4	35	74.5

表 42　喫煙習慣の状況（性・年齢階級別）

		総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	735	100.0	43	100.0	69	100.0	83	100.0	153	100.0	168	100.0	157	100.0	62	100.0
	あり	115	15.6	15	34.9	13	18.8	22	26.5	26	17.0	25	14.9	12	7.6	2	3.2
	以前あり	108	14.7	2	4.7	1	1.4	8	9.6	20	13.1	34	20.2	37	23.6	6	9.7
	なし	512	69.7	26	60.5	55	79.7	53	63.9	107	69.9	109	64.9	108	68.8	54	87.1
男性	総数	279	100.0	22	100.0	21	100.0	27	100.0	52	100.0	72	100.0	70	100.0	15	100.0
	あり	95	34.1	13	59.1	8	38.1	17	63.0	21	40.4	24	33.3	10	14.3	2	13.3
	以前あり	96	34.4	1	4.5	1	4.8	6	22.2	17	32.7	31	43.1	36	51.4	4	26.7
	なし	88	31.5	8	36.4	12	57.1	4	14.8	14	26.9	17	23.6	24	34.3	9	60.0
女性	総数	456	100.0	21	100.0	48	100.0	56	100.0	101	100.0	96	100.0	87	100.0	47	100.0
	あり	20	4.4	2	9.5	5	10.4	5	8.9	5	5.0	1	1.0	2	2.3		
	以前あり	12	2.6	1	4.8			2	3.6	3	3.0	3	3.1	1	1.1	2	4.3
	なし	424	93.0	18	85.7	43	89.6	49	87.5	93	92.1	92	95.8	84	96.6	45	95.7

表 43　喫煙習慣あり・以前あった者の 1 日の喫煙本数（性・年齢階級別）

		総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	221	100.0	17	100.0	14	100.0	30	100.0	45	100.0	59	100.0	48	100.0	8	100.0
	1 ～ 19 本	64	29.0	7	41.2	6	42.9	6	20.0	16	35.6	10	16.9	15	31.3	4	50.0
	20 ～ 39 本	127	57.5	10	58.8	7	50.0	21	70.0	25	55.6	37	62.7	24	50.0	3	37.5
	40 本以上	30	13.6			1	7.1	3	10.0	4	8.9	12	20.3	9	18.8	1	12.5
男性	総数	189	100.0	14	100.0	9	100.0	23	100.0	37	100.0	55	100.0	45	100.0	6	100.0
	1 ～ 19 本	46	24.3	5	35.7	2	22.2	2	8.7	12	32.4	8	14.5	13	28.9	4	66.7
	20 ～ 39 本	115	60.8	9	64.3	6	66.7	19	82.6	21	56.8	35	63.6	23	51.1	2	33.3
	40 本以上	28	14.8			1	11.1	2	8.7	4	10.8	12	21.8	9	20.0		
女性	総数	32	100.0	3	100.0	5	100.0	7	100.0	8	100.0	4	100.0	3	100.0	2	100.0
	1 ～ 19 本	18	56.3	2	66.7	4	80.0	4	57.1	4	50.0	2	50.0	2	66.7		
	20 ～ 39 本	12	37.5	1	33.3	1	20.0	2	28.6	4	50.0	2	50.0	1	33.3	1	50.0
	40 本以上	2	6.3					1	14.3							1	50.0

表 44　喫煙習慣あり・以前あった者の喫煙開始年齢（性・年齢階級別）

		総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	222	100.0	17	100.0	14	100.0	30	100.0	46	100.0	59	100.0	48	100.0	8	100.0
	19 歳以前	53	23.9	8	47.1	8	57.1	4	13.3	13	28.3	10	16.9	10	20.8		
	20 ～ 22 歳	126	56.8	9	52.9	5	35.7	23	76.7	22	47.8	40	67.8	24	50.0	3	37.5
	23 ～ 25 歳	19	8.6					1	3.3	3	6.5	6	10.2	9	18.8		
	26 ～ 29 歳	9	4.1			1	7.1			4	8.7	2	3.4	2	4.2		
	30 歳以降	15	6.8					2	6.7	4	8.7	1	1.7	3	6.3	5	62.5
男性	総数	190	100.0	14	100.0	9	100.0	23	100.0	38	100.0	55	100.0	45	100.0	6	100.0
	19 歳以前	49	25.8	7	50.0	6	66.7	3	13.0	13	34.2	10	18.2	10	22.2		
	20 ～ 22 歳	113	59.5	7	50.0	2	22.2	19	82.6	20	52.6	40	72.7	22	48.9	3	50.0
	23 ～ 25 歳	14	7.4					1	4.3	2	5.3	2	3.6	9	20.0		
	26 ～ 29 歳	8	4.2			1	11.1			3	7.9	2	3.6	2	4.4		
	30 歳以降	6	3.2									1	1.8	2	4.4	3	50.0
女性	総数	32	100.0	3	100.0	5	100.0	7	100.0	8	100.0	4	100.0	3	100.0	2	100.0
	19 歳以前	4	12.5	1	33.3	2	40.0	1	14.3								
	20 ～ 22 歳	13	40.6	2	66.7	3	60.0	4	57.1	2	25.0			2	66.7		
	23 ～ 25 歳	5	15.6							1	12.5	4	100.0				
	26 ～ 29 歳	1	3.1							1	12.5						
	30 歳以降	9	28.1					2	28.6	4	50.0			1	33.3	2	100.0

表 45　飲酒習慣の状況（性・年齢階級別）

		総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	727	100.0	41	100.0	68	100.0	81	100.0	151	100.0	167	100.0	157	100.0	62	100.0
	あり	169	23.2	8	19.5	8	11.8	22	27.2	39	25.8	58	34.7	30	19.1	4	6.5
	以前あり	34	4.7	1	2.4	2	2.9	1	1.2	4	2.6	9	5.4	13	8.3	4	6.5
	なし	524	72.1	32	78.0	58	85.3	58	71.6	108	71.5	100	59.9	114	72.6	54	87.1
男性	総数	276	100.0	21	100.0	21	100.0	26	100.0	51	100.0	72	100.0	70	100.0	15	100.0
	あり	132	47.8	7	33.3	7	33.3	12	46.2	29	56.9	45	62.5	29	41.4	3	20.0
	以前あり	29	10.5	1	4.8	1	4.8	1	3.8	3	5.9	8	11.1	12	17.1	3	20.0
	なし	115	41.7	13	61.9	13	61.9	13	50.0	19	37.3	19	26.4	29	41.4	9	60.0
女性	総数	451	100.0	20	100.0	47	100.0	55	100.0	100	100.0	95	100.0	87	100.0	47	100.0
	あり	37	8.2	1	5.0	1	2.1	10	18.2	10	10.0	13	13.7	1	1.1	1	2.1
	以前あり	5	1.1			1	2.1			1	1.0	1	1.1	1	1.1	1	2.1
	なし	409	90.7	19	95.0	45	95.7	45	81.8	89	89.0	81	85.3	85	97.7	45	95.7

表 46　飲酒習慣あり・以前あった者の１日の平均飲酒量（性・年齢階級別）

		総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	201	100.0	8	100.0	10	100.0	23	100.0	43	100.0	66	100.0	43	100.0	8	100.0
	0.9 合以下	38	18.9	3	37.5	1	10.0	5	21.7	6	14.0	18	27.3	5	11.6		0.0
	1.0 ～ 3.0 合	147	73.1	5	62.5	7	70.0	17	73.9	34	79.1	43	65.2	34	79.1	7	87.5
	3.1 合以上	16	8.0			2	20.0	1	4.3	3	7.0	5	7.6	4	9.3	1	12.5
男性	総数	159	100.0	7	100.0	8	100.0	13	100.0	32	100.0	52	100.0	41	100.0	6	100.0
	0.9 合以下	20	12.6	2	28.6	1	12.5			3	9.4	10	19.2	4	9.8		
	1.0 ～ 3.0 合	126	79.2	5	71.4	5	62.5	13	100.0	27	84.4	37	71.2	33	80.5	6	100.0
	3.1 合以上	13	8.2			2	25.0			2	6.3	5	9.6	4	9.8		
女性	総数	42	100.0	1	100.0	2	100.0	10	100.0	11	100.0	14	100.0	2	100.0	2	100.0
	0.9 合以下	18	42.9	1	100.0			5	50.0	3	27.3	8	57.1	1	50.0		
	1.0 ～ 3.0 合	21	50.0			2	100.0	4	40.0	7	63.6	6	42.9	1	50.0	1	50.0
	3.1 合以上	3	7.1					1	10.0	1	9.1					1	50.0

表 47　飲酒習慣あり・以前あった者の飲酒歴（性・年齢階級別）

		総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	193	100.0	8	100.0	10	100.0	20	100.0	40	100.0	67	100.0	40	100.0	8	100.0
	10 年未満	17	8.8	7	87.5			5	25.0	2	5.0	3	4.5				
	10 ～ 19 年	26	13.5	1	12.5	10	100.0	1	5.0	4	10.0	4	6.0	6	15.0		
	20 ～ 29 年	35	18.1					14	70.0	8	20.0	10	14.9	2	5.0	1	12.5
	30 ～ 39 年	44	22.8							23	57.5	17	25.4	3	7.5	1	12.5
	40 年以上	71	36.8							3	7.5	33	49.3	29	72.5	6	75.0
男性	総数	153	100.0	7	100.0	8	100.0	10	100.0	31	100.0	53	100.0	38	100.0	6	100.0
	10 年未満	9	5.9	6	85.7			1	10.0			2	3.8				
	10 ～ 19 年	15	9.8	1	14.3	8	100.0	1	10.0			1	1.9	4	10.5		
	20 ～ 29 年	22	14.4					8	80.0	7	22.6	5	9.4	2	5.3		
	30 ～ 39 年	40	26.1							21	67.7	15	28.3	3	7.9	1	16.7
	40 年以上	67	43.8							3	9.7	30	56.6	29	76.3	5	83.3
女性	総数	40	100.0	1	100.0	2	100.0	10	100.0	9	100.0	14	100.0	2	100.0	2	100.0
	10 年未満	8	20.0	1	100.0			4	40.0	2	22.2	1	7.1				
	10 ～ 19 年	11	27.5			2	100.0			4	44.4	3	21.4	2	100.0		
	20 ～ 29 年	13	32.5					6	60.0	1	11.1	5	35.7			1	50.0
	30 ～ 39 年	4	10.0							2	22.2	2	14.3				
	40 年以上	4	10.0									3	21.4			1	50.0

表 48　多量飲酒者（1 日 3 合を超えて飲酒する者）の状況（性・年齢階級別）

	総　数		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	16	2.2	－	－	2	2.9	1	1.2	3	2.0	5	3.0	4	2.5	1	1.6
男性	13	4.7	－	－	2	9.5			2	3.9	5	6.9	4	5.7		
女性	3	0.7	－	－			1	1.8	1	1.0					1	2.1

※%は、表４５の総数に対する割合を示している。

第４部
生活状況調査の結果

割合の％値は、データを一律に四捨五入しているため、
合計が 100%にならない場合があります。

表 49　現在の体重の自己評価（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上		（再掲）２０歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	1,363	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	231	100.0	104	100.0	1,279	100.0
	やせている	190	13.9	17	20.2	12	10.4	18	12.0	12	7.8	32	10.8	34	14.8	38	16.5	27	26.0	173	13.5
	ちょうどよい	626	45.9	50	59.5	65	56.5	57	38.0	63	41.2	130	43.9	101	43.9	100	43.3	60	57.7	576	45.0
	太っている	547	40.1	17	20.2	38	33.0	75	50.0	78	51.0	134	45.3	95	41.3	93	40.3	17	16.3	530	41.4
男性	総　　数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	やせている	116	19.7	12	34.3	9	16.4	7	11.1	7	10.6	22	16.5	23	22.1	25	25.3	11	33.3	104	18.8
	ちょうどよい	262	44.6	17	48.6	30	54.5	22	34.9	32	48.5	60	45.1	47	45.2	37	37.4	17	51.5	245	44.3
	太っている	210	35.7	6	17.1	16	29.1	34	54.0	27	40.9	51	38.3	34	32.7	37	37.4	5	15.2	204	36.9
女性	総　　数	775	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	726	100.0
	やせている	74	9.5	5	10.2	3	5.0	11	12.6	5	5.7	10	6.1	11	8.7	13	9.8	16	22.5	69	9.5
	ちょうどよい	364	47.0	33	67.3	35	58.3	35	40.2	31	35.6	70	42.9	54	42.9	63	47.7	43	60.6	331	45.6
	太っている	337	43.5	11	22.4	22	36.7	41	47.1	51	58.6	83	50.9	61	48.4	56	42.4	12	16.9	326	44.9

表 50　適正体重の認識状況（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上		（再掲）２０歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	1,363	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	231	100.0	104	100.0	1,279	100.0
	知っている	1,056	77.5	56	66.7	76	66.1	109	72.7	136	88.9	237	80.1	201	16.3	183	79.2	58	55.8	1,000	78.2
	知らない	307	22.5	28	33.3	39	33.9	41	27.3	17	11.1	59	19.9	29	2.4	48	20.8	46	44.2	279	21.8
男性	総　　数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	知っている	447	76.0	23	65.7	32	58.2	46	73.0	59	89.4	102	76.7	87	83.7	77	77.8	21	63.6	424	76.7
	知らない	141	24.0	12	34.3	23	41.8	17	27.0	7	10.6	31	23.3	17	16.3	22	22.2	12	36.4	129	23.3
女性	総　　数	775	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	726	100.0
	知っている	609	78.6	33	67.3	44	73.3	63	72.4	77	88.5	135	82.8	114	90.5	106	80.3	37	52.1	576	79.3
	知らない	166	21.4	16	32.7	16	26.7	24	27.6	10	11.5	28	17.2	12	9.5	26	19.7	34	47.9	150	20.7

表 51　適正体重へのコントロール実践状況（性・年齢階級別）

		総　数		15 ～ 19 歳		20 ～ 29 歳		30 ～ 39 歳		40 ～ 49 歳		50 ～ 59 歳		60 ～ 69 歳		70 ～ 79 歳		80 歳以上		（再掲）２０歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	1,359	100.0	84	100.0	115	100.0	149	100.0	153	100.0	294	100.0	229	100.0	231	100.0	104	100.0	1,275	100.0
	実践している	583	42.8	30	35.7	39	33.9	56	37.3	77	50.3	122	41.2	110	8.9	114	49.4	35	33.7	553	43.4
	実践していない	776	56.9	54	64.3	76	66.1	93	62.0	76	49.7	172	58.1	119	9.7	117	50.6	69	66.3	722	56.6
男性	総　　数	587	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	103	100.0	99	100.0	33	100.0	552	100.0
	実践している	236	40.1	9	25.7	17	30.9	24	38.1	34	51.5	50	37.6	41	39.4	47	47.5	14	42.4	227	41.1
	実践していない	351	59.7	26	74.3	38	69.1	39	61.9	32	48.5	83	62.4	62	59.6	52	52.5	19	57.6	325	58.9
女性	総　　数	772	100.0	49	100.0	60	100.0	86	100.0	87	100.0	161	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	723	100.0
	実践している	347	44.8	21	42.9	22	36.7	32	36.8	43	49.4	72	44.2	69	54.8	67	50.8	21	29.6	326	45.1
	実践していない	425	54.8	28	57.1	38	63.3	54	62.1	44	50.6	89	54.6	57	45.2	65	49.2	50	70.4	397	54.9

表 52　生活で心がけていることの状況（性・年齢階級別）

エネルギーを（カロリー）をとりすぎない		総数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,361	100.0	84	100.0	114	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	230	100.0	104	100.0	1,277	100.0
	はい	811	59.6	36	42.9	53	46.5	87	58.0	95	62.1	176	59.5	157	68.3	157	68.3	50	48.1	775	60.7
	いいえ	550	40.4	48	57.1	61	53.5	63	42.0	58	37.9	120	40.5	73	31.7	73	31.7	54	51.9	502	39.3
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	310	52.7	12	34.3	17	30.9	34	54.0	37	56.1	68	51.1	61	58.7	68	68.7	13	39.4	298	53.9
	いいえ	278	47.3	23	65.7	38	69.1	29	46.0	29	43.9	65	48.9	43	41.3	31	31.3	20	60.6	255	46.1
女性	総数	773	100.0	49	100.0	59	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	131	100.0	71	100.0	724	100.0
	はい	501	64.8	24	49.0	36	61.0	53	60.9	58	66.7	108	66.3	96	76.2	89	67.9	37	52.1	477	65.9
	いいえ	272	35.2	25	51.0	23	39.0	34	39.1	29	33.3	55	33.7	30	23.8	42	32.1	34	47.9	247	34.1

栄養バランスのとれた食事をする		総数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,362	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	230	100.0	104	100.0	1,278	100.0
	はい	1,041	76.5	51	60.7	69	60.5	118	78.7	121	79.1	226	76.4	192	83.5	188	81.7	76	73.1	990	75.8
	いいえ	321	23.6	33	39.3	46	40.4	32	21.3	32	20.9	70	23.6	38	16.5	42	18.3	28	26.9	288	24.2
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	427	72.6	22	62.9	29	52.7	41	65.1	52	78.8	90	67.7	82	78.8	84	84.8	27	81.8	405	68.4
	いいえ	161	27.4	13	37.1	26	47.3	22	34.9	14	21.2	43	32.3	22	21.2	15	15.2	6	18.2	148	31.6
女性	総数	774	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	131	100.0	71	100.0	725	100.0
	はい	614	79.4	29	59.2	40	67.8	77	88.5	69	79.3	136	83.4	110	87.3	104	79.4	49	69.0	585	81.7
	いいえ	160	20.7	20	40.8	20	33.9	10	11.5	18	20.7	27	16.6	16	12.7	27	20.6	22	31.0	140	18.5

夜寝る前に食事をとらない		総数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,363	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	231	100.0	104	100.0	1,279	100.0
	はい	1,049	77.1	46	54.8	70	61.4	94	62.7	113	73.9	224	75.7	195	84.8	215	93.5	92	88.5	1,003	78.4
	いいえ	314	23.1	38	45.2	45	39.5	56	37.3	40	26.1	72	24.3	35	15.2	16	7.0	12	11.5	276	21.6
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	411	69.9	13	37.1	25	45.5	35	55.6	44	66.7	93	69.9	80	76.9	91	91.9	30	90.9	398	72.0
	いいえ	177	30.1	22	62.9	30	54.5	28	44.4	22	33.3	40	30.1	24	23.1	8	8.1	3	9.1	155	28.0
女性	総数	775	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	726	100.0
	はい	638	82.5	33	67.3	45	76.3	59	67.8	69	79.3	131	80.4	115	91.3	124	94.7	62	87.3	605	83.3
	いいえ	137	17.7	16	32.7	15	25.4	28	32.2	18	20.7	32	19.6	11	8.7	8	6.1	9	12.7	121	16.7

脂肪の多いものを食べ過ぎない		総数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,363	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	231	100.0	104	100.0	1,279	100.0
	はい	1,008	74.1	38	45.2	52	45.6	92	61.3	108	70.6	233	78.7	197	85.7	205	89.1	83	6.5	970	75.8
	いいえ	355	26.1	46	54.8	63	55.3	58	38.7	45	29.4	63	21.3	33	14.3	26	11.3	21	20.2	309	24.2
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	392	66.7	14	40.0	20	36.4	32	50.8	41	62.1	93	69.9	81	77.9	84	84.8	27	81.8	378	68.4
	いいえ	196	33.3	21	60.0	35	63.6	31	49.2	25	37.9	40	30.1	23	22.1	15	15.2	6	18.2	175	31.6
女性	総数	775	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	726	100.0
	はい	616	79.7	24	49.0	32	54.2	60	69.0	67	77.0	140	85.9	116	92.1	121	92.4	56	78.9	592	81.5
	いいえ	159	20.6	25	51.0	28	47.5	27	31.0	20	23.0	23	14.1	10	7.9	11	8.4	15	21.1	134	18.5

塩分を控える		総　数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,360	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	152	100.0	294	100.0	230	100.0	231	100.0	104	100.0	1,276	100.0
	はい	840	61.7	27	32.1	35	30.7	80	53.3	87	56.9	182	61.5	168	73.0	187	81.3	74	71.2	813	63.7
	いいえ	520	38.2	57	67.9	80	70.2	70	46.7	65	42.5	112	37.8	62	27.0	44	19.1	30	28.8	463	36.3
男性	総数	587	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	132	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	552	100.0
	はい	324	55.1	11	31.4	14	25.5	32	50.8	36	54.5	65	48.9	64	61.5	78	78.8	24	72.7	313	56.7
	いいえ	263	44.7	24	68.6	41	74.5	31	49.2	30	45.5	67	50.4	40	38.5	21	21.2	9	27.3	239	43.3
女性	総数	773	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	86	100.0	162	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	724	100.0
	はい	516	66.8	16	32.7	21	35.6	48	55.2	51	58.6	117	71.8	104	82.5	109	83.2	50	70.4	500	69.1
	いいえ	257	33.2	33	67.3	39	66.1	39	44.8	35	40.2	45	27.6	22	17.5	23	17.6	21	29.6	224	30.9

野菜や海藻など食物繊維の多いものをとる		総　数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,362	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	230	100.0	104	100.0	1,278	100.0
	はい	1,103	81.0	50	59.5	65	57.0	118	78.7	122	79.7	243	82.1	203	88.3	207	90.0	95	91.3	1,053	82.4
	いいえ	259	19.0	34	40.5	50	43.9	32	21.3	31	20.3	53	17.9	27	11.7	23	10.0	9	8.7	225	17.6
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	436	74.1	19	54.3	26	47.3	47	74.6	49	74.2	94	70.7	85	81.7	85	85.9	31	93.9	417	75.4
	いいえ	152	25.9	16	45.7	29	52.7	16	25.4	17	25.8	39	29.3	19	18.3	14	14.1	2	6.1	136	24.6
女性	総数	774	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	131	100.0	71	100.0	725	100.0
	はい	667	86.3	31	63.3	39	66.1	71	81.6	73	83.9	149	91.4	118	93.7	122	93.1	64	90.1	636	87.7
	いいえ	107	13.8	18	36.7	21	35.6	16	18.4	14	16.1	14	8.6	8	6.3	9	6.9	7	9.9	89	12.3

朝食をしっかりとる		総　数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,363	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	231	100.0	104	100.0	1,279	100.0
	はい	994	73.0	58	69.0	68	59.6	93	62.0	102	66.7	206	69.6	192	83.5	190	82.6	85	81.7	936	73.2
	いいえ	369	27.1	26	31.0	47	41.2	57	38.0	51	33.3	90	30.4	38	16.5	41	17.8	19	18.3	343	26.8
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	413	70.2	19	54.3	32	58.2	35	55.6	42	63.6	91	68.4	89	85.6	79	79.8	26	78.8	394	71.2
	いいえ	175	29.8	16	45.7	23	41.8	28	44.4	24	36.4	42	31.6	15	14.4	20	20.2	7	21.2	159	28.8
女性	総数	775	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	726	100.0
	はい	581	75.2	39	79.6	36	61.0	58	66.7	60	69.0	115	70.6	103	81.7	111	84.7	59	83.1	542	74.7
	いいえ	194	25.1	10	20.4	24	40.7	29	33.3	27	31.0	48	29.4	23	18.3	21	16.0	12	16.9	184	25.3

牛乳や小魚などカルシウムの多いものをとる		総　数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,362	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	153	100.0	296	100.0	230	100.0	231	100.0	103	100.0	1,278	100.0
	はい	984	72.3	44	52.4	55	48.2	92	61.3	108	70.6	220	74.3	180	78.3	201	87.4	84	80.8	940	73.6
	いいえ	378	27.8	40	47.6	60	52.6	58	38.7	45	29.4	76	25.7	50	21.7	30	13.0	19	18.3	338	26.4
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	407	69.2	18	51.4	27	49.1	33	52.4	48	72.7	90	67.7	77	74.0	87	87.9	27	81.8	389	70.3
	いいえ	181	30.8	17	48.6	28	50.9	30	47.6	18	27.3	43	32.3	27	26.0	12	12.1	6	18.2	164	29.7
女性	総数	774	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	87	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	70	100.0	725	100.0
	はい	577	74.6	26	53.1	28	47.5	59	67.8	60	69.0	130	79.8	103	81.7	114	87.0	57	80.3	551	76.0
	いいえ	197	25.5	23	46.9	32	54.2	28	32.2	27	31.0	33	20.2	23	18.3	18	13.7	13	18.3	174	24.0

散歩やウオーキングなどで積極的に歩く		総　数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,361	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	151	100.0	296	100.0	230	100.0	231	100.0	104	100.0	1,277	100.0
	はい	480	35.3	25	29.8	27	23.7	34	22.7	54	35.3	91	30.7	97	42.2	111	48.3	41	39.4	455	35.6
	いいえ	881	64.7	59	70.2	88	77.2	116	77.3	97	63.4	205	69.3	133	57.8	120	52.2	63	60.6	822	64.4
男性	総数	588	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	133	100.0	104	100.0	99	100.0	33	100.0	553	100.0
	はい	202	34.4	13	37.1	13	23.6	14	22.2	27	40.9	38	28.6	39	37.5	45	45.5	13	39.4	189	34.2
	いいえ	386	65.6	22	62.9	42	76.4	49	77.8	39	59.1	95	71.4	65	62.5	54	54.5	20	60.6	364	65.8
女性	総数	773	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	85	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	724	100.0
	はい	278	36.0	12	24.5	14	23.7	20	23.0	27	31.0	53	32.5	58	46.0	66	50.4	28	39.4	266	36.7
	いいえ	495	64.0	37	75.5	46	78.0	67	77.0	58	66.7	110	67.5	68	54.0	66	50.4	43	60.6	458	63.3

バスなどの乗り物やエレベーターなどをなるべく使わない		総　数		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上		（再掲）20歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,359	100.0	84	100.0	115	100.0	150	100.0	152	100.0	295	100.0	230	100.0	229	100.0	104	100.0	1,275	100.0
	はい	410	30.1	24	28.6	18	15.8	35	23.3	51	33.3	92	31.1	80	34.8	79	34.3	31	29.8	386	30.3
	いいえ	949	69.7	60	71.4	97	85.1	115	76.7	101	66.0	203	68.6	150	65.2	150	65.2	73	70.2	889	69.7
男性	総数	585	100.0	35	100.0	55	100.0	63	100.0	66	100.0	132	100.0	104	100.0	97	100.0	33	100.0	550	100.0
	はい	176	29.9	10	28.6	9	16.4	14	22.2	24	36.4	37	27.8	35	33.7	34	34.3	13	39.4	166	30.2
	いいえ	409	69.6	25	71.4	46	83.6	49	77.8	42	63.6	95	71.4	69	66.3	63	63.6	20	60.6	384	69.8
女性	総数	774	100.0	49	100.0	60	100.0	87	100.0	86	100.0	163	100.0	126	100.0	132	100.0	71	100.0	725	100.0
	はい	234	30.3	14	28.6	9	15.3	21	24.1	27	31.0	55	33.7	45	35.7	45	34.4	18	25.4	220	30.3
	いいえ	540	69.9	35	71.4	51	86.4	66	75.9	59	67.8	108	66.3	81	64.3	87	66.4	53	74.6	505	69.7

表 53　適正体重へのコントロール実践状況別、生活の心がけていること、運動習慣の状況（性別）

		エネルギーをとりすぎない											
		１５歳以上						（再掲）　２０歳以上					
		総数		はい		いいえ		総数		はい		いいえ	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,357	100.0	810	59.7	547	40.3	1,273	100.0	774	60.8	499	39.2
	実践している	582	100.0	473	81.3	109	18.7	552	100.0	451	81.7	101	18.3
	実践していない	775	100.0	337	43.5	438	56.5	721	100.0	323	44.8	398	55.2
男性	総数	587	100.0	310	52.8	277	47.2	552	100.0	298	54.0	254	46.0
	実践している	236	100.0	188	79.7	48	20.3	227	100.0	180	79.3	47	20.7
	実践していない	351	100.0	122	34.8	229	65.2	325	100.0	118	36.3	207	63.7
女性	総数	770	100.0	500	64.9	270	35.1	721	100.0	476	66.0	245	34.0
	実践している	346	100.0	285	82.4	61	17.6	325	100.0	271	83.4	54	16.6
	実践していない	424	100.0	215	50.7	209	49.3	396	100.0	205	51.8	191	48.2

		夜寝る前に食事をとらない											
		１５歳以上						（再掲）　２０歳以上					
		総数		はい		いいえ		総数		はい		いいえ	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,359	100.0	1,047	77.0	312	23.0	1,275	100.0	1,001	78.5	274	21.5
	実践している	583	100.0	500	85.8	83	14.2	553	100.0	476	86.1	77	13.9
	実践していない	776	100.0	547	70.5	229	29.5	722	100.0	525	72.7	197	27.3
男性	総数	587	100.0	411	70.0	176	30.0	552	100.0	398	72.1	154	27.9
	実践している	236	100.0	192	81.4	44	18.6	227	100.0	186	81.9	41	18.1
	実践していない	351	100.0	219	62.4	132	37.6	325	100.0	212	65.2	113	34.8
女性	総数	772	100.0	636	82.4	136	17.6	723	100.0	603	83.4	120	16.6
	実践している	347	100.0	308	88.8	39	11.2	326	100.0	290	89.0	36	11.0
	実践していない	425	100.0	328	77.2	97	22.8	397	100.0	313	78.8	84	21.2

		散歩などウオーキングで積極的に歩く											
		１５歳以上						（再掲）　２０歳以上					
		総数		はい		いいえ		総数		はい		いいえ	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,357	100.0	478	35.2	879	64.8	1,273	100.0	453	35.6	820	64.4
	実践している	581	100.0	292	50.3	289	49.7	551	100.0	277	50.3	274	49.7
	実践していない	776	100.0	186	24.0	590	76.0	722	100.0	176	24.4	546	75.6
男性	総数	587	100.0	201	34.2	386	65.8	552	100.0	188	34.1	364	65.9
	実践している	236	100.0	124	52.5	112	47.5	227	100.0	117	51.5	110	48.5
	実践していない	351	100.0	77	21.9	274	78.1	325	100.0	71	21.8	254	78.2
女性	総数	770	100.0	277	36.0	493	64.0	721	100.0	265	36.8	456	63.2
	実践している	345	100.0	168	48.7	177	51.3	324	100.0	160	49.4	164	50.6
	実践していない	425	100.0	109	25.6	316	74.4	397	100.0	105	26.4	292	73.6

		バスなどの乗り物、エレベーターなどをなるべく使わない											
		１５歳以上						（再掲）　２０歳以上					
		総数		はい		いいえ		総数		はい		いいえ	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	1,357	100.0	411	30.3	946	69.7	1,273	100.0	387	30.4	886	69.6
	実践している	581	100.0	226	38.9	355	61.1	551	100.0	211	38.3	340	61.7
	実践していない	776	100.0	185	23.8	591	76.2	722	100.0	176	24.4	546	75.6
男性	総数	586	100.0	177	30.2	409	69.8	551	100.0	167	30.3	384	69.7
	実践している	235	100.0	97	41.3	138	58.7	226	100.0	91	40.3	135	59.7
	実践していない	351	100.0	80	22.8	271	77.2	325	100.0	76	23.4	249	76.6
女性	総数	771	100.0	234	30.4	537	69.6	722	100.0	220	30.5	502	69.5
	実践している	346	100.0	129	37.3	217	62.7	325	100.0	120	36.9	205	63.1
	実践していない	425	100.0	105	24.7	320	75.3	397	100.0	100	25.2	297	74.8

		運動習慣の状況											
		１５歳以上						（再掲）　２０歳以上					
		総数		有		無		総数		有		無	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総数	770	100.0	220	28.6	550	71.4	731	100.0	201	27.5	530	72.5
	実践している	325	100.0	126	38.8	199	61.2	314	100.0	120	38.2	194	61.8
	実践していない	445	100.0	94	21.1	351	78.9	417	100.0	81	19.4	336	80.6
男性	総数	291	100.0	86	29.6	205	70.4	278	100.0	79	28.4	199	71.6
	実践している	111	100.0	48	43.2	63	56.8	110	100.0	47	42.7	63	57.3
	実践していない	180	100.0	38	21.1	142	78.9	168	100.0	32	19.0	136	81.0
女性	総数	479	100.0	134	28.0	345	72.0	453	100.0	122	26.9	331	73.1
	実践している	214	100.0	78	36.4	136	63.6	204	100.0	73	35.8	131	64.2
	実践していない	265	100.0	56	21.1	209	78.9	249	100.0	49	19.7	200	80.3

表 54　　適正体重へのコントロール実践状況・歩行数の分布（性別）

		１５歳以上				（再掲）２０歳以上			
		実践している		実践していない		実践している		実践していない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
全体	総　　数	499	100.0	629	100.0	476	100.0	586	100.0
	2,000 歩未満	39	7.8	57	9.1	38	8.0	55	9.4
	2,000 ～	77	15.4	114	18.1	74	15.5	104	17.7
	4,000 ～	99	19.8	124	19.7	97	20.4	115	19.6
	6,000 ～	104	20.8	109	17.3	103	21.6	101	17.2
	8,000 ～	79	15.8	92	14.6	76	16.0	88	15.0
	10,000 ～	41	8.2	67	10.7	37	7.8	64	10.9
	12,000 ～								
	14,000 ～	19	3.8	33	5.2	17	3.6	28	4.8
	16,000 ～	18	3.6	14	2.2	15	3.2	13	2.2
	18,000 ～	8	1.6	13	2.1	7	1.5	12	2.0
	20,000 歩以上	15	3.0	6	1.0	12	2.5	6	1.0
男性	総　　数	201	100.0	281	100.0	193	100.0	261	100.0
	2,000 歩未満	14	7.0	24	8.5	14	7.3	22	8.4
	2,000 ～	38	18.9	44	15.7	37	19.2	36	13.8
	4,000 ～	28	13.9	61	21.7	28	14.5	56	21.5
	6,000 ～	42	20.9	45	16.0	41	21.2	43	16.5
	8,000 ～	28	13.9	42	14.9	28	14.5	41	15.7
	10,000 ～	21	10.4	28	10.0	19	9.8	27	10.3
	12,000 ～								
	14,000 ～	9	4.5	14	5.0	9	4.7	14	5.4
	16,000 ～	8	4.0	8	2.8	7	3.6	8	3.1
	18,000 ～	3	1.5	9	3.2	2	1.0	8	3.1
	20,000 歩以上	10	5.0	6	2.1	8	4.1	6	2.3
女性	総　　数	298	100.0	348	100.0	283	100.0	325	100.0
	2,000 歩未満	25	8.4	33	9.5	24	8.5	33	10.2
	2,000 ～	39	13.1	70	20.1	37	13.1	68	20.9
	4,000 ～	71	23.8	63	18.1	69	24.4	59	18.2
	6,000 ～	62	20.8	64	18.4	62	21.9	58	17.8
	8,000 ～	51	17.1	50	14.4	48	17.0	47	14.5
	10,000 ～	20	6.7	39	11.2	18	6.4	37	11.4
	12,000 ～								
	14,000 ～	10	3.4	19	5.5	8	2.8	14	4.3
	16,000 ～	10	3.4	6	1.7	8	2.8	5	1.5
	18,000 ～	5	1.7	4	1.1	5	1.8	4	1.2
	20,000 歩以上	5	1.7			4	1.4		

表 55　適正体重へのコントロール実践状況別ＢＭＩの分布　（性別）

		１５歳以上				（再掲）２０歳以上			
		実践している		実践していない		実践している		実践していない	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総　　数	128	100.0	206	100.0	124	100.0	191	100.0
	BMI １５未満								
	１５～１６			3	1.5			2	1.1
	１６～１７	1	0.8			1	0.8		
	１７～１８	2	1.6	10	4.9	2	1.6	7	3.7
	１８～１９	7	5.5	11	5.3	5	4.0	9	4.7
	１９～２０	9	7.0	16	7.8	9	7.3	14	7.4
	２０～２１	5	3.9	23	11.2	5	4.0	21	11.1
	２１～２２	9	7.0	27	13.1	9	7.3	25	13.2
	２２～２３	17	13.3	30	14.6	17	13.7	28	14.7
	２３～２４	24	18.8	18	8.7	22	17.7	18	9.5
	２４～２５	13	10.2	15	7.3	13	10.5	15	7.9
	２５～２６	20	15.6	18	8.7	20	16.1	17	8.9
	２６～２７	8	6.3	8	3.9	8	6.5	8	4.2
	２７～２８	6	4.7	11	5.3	6	4.8	11	5.8
	２８～２９	2	1.6	5	2.4	2	1.6	5	2.6
	２９～３０	4	3.1	5	2.4	4	3.2	5	2.6
	３０～３１	1	0.8	1	0.5	1	0.8	1	0.5
	３１～３２			1	0.5			1	0.5
	３２～３３			1	0.5			1	0.5
	３３～３４			1	0.5			1	0.5
	３４～３５			1	0.5			1	0.5
	３５以上			1	0.5			1	0.5
	（再掲）								
	BMI １８．５未満	8	6.3	17	8.3	7	5.6	13	6.8
	１８．５～２４．９	79	61.7	136	66.0	76	61.3	126	66.0
	２５．０以上	41	32.0	53	25.7	41	33.1	52	27.2
	（再掲）３０以上	1	0.8	6	2.9	1	0.8	6	3.1
女性	総　　数	224	100.0	284	100.0	213	100.0	266	100.0
	BMI １５未満			2	0.7			2	0.8
	１５～１６			1	0.4			1	0.4
	１６～１７	2	0.9	8	2.8	2	0.9	8	3.0
	１７～１８	6	2.7	18	6.3	6	2.8	14	5.3
	１８～１９	11	4.9	25	8.8	10	4.7	22	8.3
	１９～２０	24	10.7	37	13.0	21	9.9	34	12.8
	２０～２１	21	9.4	32	11.3	19	8.9	29	10.9
	２１～２２	25	11.2	38	13.4	23	10.8	37	13.9
	２２～２３	25	11.2	26	9.2	24	11.3	24	9.0
	２３～２４	30	13.4	26	9.2	29	13.6	26	9.8
	２４～２５	27	12.1	22	7.7	27	12.7	22	8.3
	２５～２６	18	8.0	13	4.6	18	8.5	13	4.9
	２６～２７	10	4.5	6	2.1	10	4.7	5	1.9
	２７～２８	7	3.1	8	2.8	7	3.3	8	3.0
	２８～２９	6	2.7	9	3.2	6	2.8	8	3.0
	２９～３０	5	2.2	6	2.1	4	1.9	6	2.3
	３０～３１	1	0.4	5	1.8	1	0.5	5	1.9
	３１～３２	3	1.3			3	1.4		
	３２～３３	2	0.9	2	0.7	2	0.9	2	0.8
	３３～３４								
	３４～３５	1	0.4			1	0.5		
	３５以上								
	（再掲）								
	BMI １８．５未満	14	6.3	44	15.5	14	6.6	37	13.9
	１８．５～２４．９	157	70.1	191	67.3	147	69.0	182	68.4
	２５．０以上	53	23.7	49	17.3	52	24.4	47	17.7
	（再掲）３０以上	7	3.1	7	2.5	7	3.3	7	2.6

表 56　BMI・腹囲区分別にみた現体重の自己評価（性別）

		１５歳以上								（再掲）２０歳以上							
		総　数		やせている		ちょうど良い		太っている		総　数		やせている		ちょうど良い		太っている	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総　数	240	100.0	47	19.6	105	43.8	88	36.7	228	100.0	43	18.9	99	43.4	86	37.7
	BMI25 未満、腹囲 85cm 未満	112	100.0	39	34.8	58	51.8	15	13.4	101	100.0	35	34.7	52	51.5	14	13.9
	腹囲のみ 85cm 以上	56	100.0	7	12.5	37	66.1	12	21.4	56	100.0	7	12.5	37	66.1	12	21.4
	BMI のみ 25 以上	6	100.0	1	16.7			5	83.3	5	100.0	1	20.0			4	80.0
	BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	66	100.0		0.0	10	15.2	56	84.8	66	100.0			10	15.2	56	84.8
女性	総　数	427	100.0	43	10.1	186	43.6	198	46.4	407	100.0	41	10.1	173	42.5	193	47.4
	BMI25 未満、腹囲９０cm 未満	300	100.0	43	14.3	166	55.3	91	30.3	283	100.0	41	14.5	153	54.1	89	31.4
	腹囲のみ９０cm 以上	31	100.0			15	48.4	16	51.6	31	100.0			15	48.4	16	51.6
	BMI のみ 25 以上	45	100.0			2	4.4	43	95.6	42	100.0			2	4.8	40	95.2
	BMI25 以上、腹囲９０cm 以上	51	100.0			3	5.9	48	94.1	51	100.0			3	5.9	48	94.1
男性	総　数	334	100.0	69	20.7	139	41.6	126	37.7	315	100.0	62	19.7	131	41.6	122	38.7
	BMI １８．５未満	25	100.0	20	80.0	5	20.0			20	100.0	15	75.0	5	25.0		
	BMI １８．５～２４．９	215	100.0	48	22.3	122	56.7	45	20.9	202	100.0	46	22.8	114	56.4	42	20.8
	BMI ２５．０以上	94	100.0	1	1.1	12	12.8	81	86.2	93	100.0	1	1.1	12	12.9	80	86.0
女性	総　数	510	100.0	51	10.0	231	45.3	228	44.7	481	100.0	49	10.2	209	43.5	223	46.4
	BMI １８．５未満	58	100.0	33	56.9	23	39.7	2	3.4	51	100.0	31	60.8	18	35.3	2	3.9
	BMI １８．５～２４．９	350	100.0	18	5.1	203	58.0	129	36.9	331	100.0	18	5.4	186	56.2	127	38.4
	BMI ２５．０以上	102	100.0			5	4.9	97	95.1	99	100.0			5	5.1	94	94.9

表 57　BMI の分布別、エネルギーをとりすぎない評価（性別）

エネルギーを（カロリー）をとりすぎない			１５歳以上									（再掲）20 歳以上								
			総　数		BMI18.5 未満		BMI 18.5～25.0未満		BMI ２５．０以上		平均値	総　数		BMI18.5 未満		BMI 18.5～25.0未満		BMI ２５．０以上		平均値
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
	全体	総数	844	100.0	83	100.0	565	100.0	196	100.0		796	100.0	71	100.0	533	100.0	192	100.0	
		はい	510	60.4	35	42.2	341	60.4	134	68.4	1,888	492	61.8	31	43.7	328	61.5	133	69.3	1,884
		いいえ	334	39.6	48	57.8	224	39.6	62	31.6	1,949	304	38.2	40	56.3	205	38.5	59	30.7	1,941
	男性	総数	334	100.0	25	100.0	215	100.0	94	100.0		315	100.0	20	100.0	202	100.0	93	100.0	
		はい	176	52.7	8	32.0	111	51.6	57	60.6	1,789	170	54.0	6	30.0	107	53.0	57	61.3	1,789
		いいえ	158	47.3	17	68.0	104	48.4	37	39.4	1,853	145	46.0	14	70.0	95	47.0	36	38.7	1,851
	女性	総数	510	100.0	58	100.0	350	100.0	102	100.0		481	100.0	51	100.0	331	100.0	99	100.0	
		はい	334	65.5	27	46.6	230	65.7	77	75.5	1,977	322	66.9	25	49.0	221	66.8	76	76.8	1,972
		いいえ	176	34.5	31	53.4	120	34.3	25	24.5	2,016	159	33.1	26	51.0	110	33.2	23	23.2	2,009

表 58　脂肪エネルギー比率別、脂肪をとりすぎない評価（性別）

脂肪の多いものを食べ過ぎない			１５歳以上									（再掲）20 歳以上								
			総　数		脂肪エネルギー比率２０％未満		２０～２５％		２５．１％以上		平均値	総　数		脂肪エネルギー比率２０％未満		２０～２５％		２５．１％以上		平均値
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
	全体	総数	1,231	100.0	366	100.0	339	100.0	526	100.0		1,158	100.0	361	100.0	324	100.0	473	100.0	
		はい	919	74.7	277	75.7	282	83.2	360	68.4	23.9	885	76.4	276	76.5	275	84.9	334	70.6	23.6
		いいえ	312	25.3	89	24.3	57	16.8	166	31.6	25.3	273	23.6	85	23.5	49	15.1	139	29.4	24.7
	男性	総数	530	100.0	186	100.0	141	100.0	203	100.0		497	100.0	181	100.0	133	100.0	183	100.0	
		はい	359	67.7	131	70.4	108	76.6	120	59.1	24.3	346	69.6	130	71.8	105	78.9	111	60.7	24.2
		いいえ	171	32.3	55	29.6	33	23.4	83	40.9	24.7	151	30.4	51	28.2	28	21.1	72	39.3	24.3
	女性	総数	701	100.0	180	100.0	198	100.0	323	100.0		661	100.0	180	100.0	191	100.0	290	100.0	
		はい	560	79.9	146	81.1	174	87.9	240	74.3	23.5	539	81.5	146	81.1	170	89.0	223	76.9	23.1
		いいえ	141	20.1	34	18.9	24	12.1	83	25.7	25.6	122	18.5	34	18.9	21	11.0	67	23.1	25.1

表 59　治療中の疾病〈高血圧〉の状況別、塩分を控えている評価（２０歳以上・性別）

塩分を控える			総　数		高血圧治療有り		高血圧治療無し	
			人数	%	人数	%	人数	%
	全体	総数	726	100.0	182	100.0	544	100.0
		はい	490	67.5	147	80.8	343	63.1
		いいえ	236	32.5	35	19.2	201	36.9
	男性	総数	275	100.0	68	100.0	207	100.0
		はい	164	59.6	52	76.5	112	54.1
		いいえ	111	40.4	16	23.5	95	45.9
	女性	総数	451	100.0	114	100.0	337	100.0
		はい	326	72.3	95	83.3	231	68.5
		いいえ	125	27.7	19	16.7	106	31.5

表 60　食塩摂取量別、塩分を控えている評価（性別）

塩分を控える				総　数		食塩摂取量 4.9 g以下		5.0 ～ 9.9 g		10.0 ～ 14.9 g		15.0 ～ 19.9 g		20.0 g以上		平均値
				人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
	１５歳以上	全体	総数	1,344	100.0	183	100.0	525	100.0	436	100.0	153	100.0	47	100.0	
			はい	893	66.4	153	83.6	350	66.7	275	63.1	89	58.2	26	55.3	10.8
			いいえ	451	33.6	30	16.4	175	33.3	161	36.9	64	41.8	21	44.7	11.2
		男性	総数	643	100.0	132	100.0	185	100.0	216	100.0	82	100.0	28	100.0	
			はい	412	64.1	121	91.7	111	60.0	126	58.3	42	51.2	12	42.9	10.8
			いいえ	231	35.9	11	8.3	74	40.0	90	41.7	40	48.8	16	57.1	11.2
		女性	総数	701	100.0	51	100.0	340	100.0	220	100.0	71	100.0	19	100.0	
			はい	481	68.6	32	62.7	239	70.3	149	67.7	47	66.2	14	73.7	11.0
			いいえ	220	31.4	19	37.3	101	29.7	71	32.3	24	33.8	5	26.3	11.2
	（再掲）２０歳以上	全体	総数	1,269	100.0	180	100.0	489	100.0	412	100.0	143	100.0	45	100.0	
			はい	868	68.4	153	85.0	338	69.1	268	65.0	83	58.0	26	57.8	10.8
			いいえ	401	31.6	27	15.0	151	30.9	144	35.0	60	42.0	19	42.2	11.3
		男性	総数	610	100.0	131	100.0	175	100.0	203	100.0	75	100.0	26	100.0	
			はい	402	65.9	121	92.4	108	61.7	123	60.6	38	50.7	12	46.2	10.6
			いいえ	208	34.1	10	7.6	67	38.3	80	39.4	37	49.3	14	53.8	11.1
		女性	総数	659	100.0	49	100.0	314	100.0	209	100.0	68	100.0	19	100.0	
			はい	466	70.7	32	65.3	230	73.2	145	69.4	45	66.2	14	73.7	11.0
			いいえ	193	29.3	17	34.7	84	26.8	64	30.6	23	33.8	5	26.3	11.4

表 61　食物繊維摂取量別、食物繊維の多いものを食べる評価（性別）

				総　数		食物繊維摂取量 9.9g 以下		10.0 ～ 14.9 g		15.0 ～ 19.9 g		20.0 g 以上		平均値
				人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
野菜や海藻など食物繊維の多いものをとる	15歳以上	全体	総数	1,220	100.0	378	100.0	427	100.0	276	100.0	139	100.0	
			はい	1,000	82.0	278	73.5	357	83.6	239	86.6	126	90.6	13.7
			いいえ	220	18.0	100	26.5	70	16.4	37	13.4	13	9.4	10.9
		男性	総数	535	100.0	160	100.0	187	100.0	127	100.0	61	100.0	
			はい	401	75.0	101	63.1	143	76.5	102	80.3	55	90.2	13.6
			いいえ	134	25.0	59	36.9	44	23.5	25	19.7	6	9.8	10.9
		女性	総数	685	100.0	218	100.0	240	100.0	149	100.0	78	100.0	
			はい	599	87.4	177	81.2	214	89.2	137	91.9	71	91.0	13.8
			いいえ	86	12.6	41	18.8	26	10.8	12	8.1	7	9.0	11.0
	（再掲）20歳以上	全体	総数	1,162	100.0	362	100.0	403	100.0	260	100.0	137	100.0	
			はい	967	83.2	269	74.3	343	85.1	230	88.5	125	91.2	13.8
			いいえ	195	16.8	93	25.7	60	14.9	30	11.5	12	8.8	10.9
		男性	総数	502	100.0	144	100.0	180	100.0	118	100.0	60	100.0	
			はい	383	76.3	92	63.9	140	77.8	97	82.2	54	90.0	13.6
			いいえ	119	23.7	52	36.1	40	22.2	21	17.8	6	10.0	11.1
		女性	総数	660	100.0	218	100.0	223	100.0	142	100.0	77	100.0	
			はい	584	88.5	177	81.2	203	91.0	133	93.7	71	92.2	14.0
			いいえ	76	11.5	41	18.8	20	9.0	9	6.3	6	7.8	10.9

表 62　カルシウム摂取量別、カルシウムの多い食品を食べる評価（性別）

				総　数		カルシウム摂取量 199 mg 以下		200 ～ 399mg		400 ～ 599mg		600 ～ 799 mg		800 ～ 999mg		1000 mg 以上		平均値
				人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
野菜や海藻など食物繊維の多いものをとる	15歳以上	全体	総数	1,237	100.0	96	100.0	386	100.0	322	100.0	225	100.0	108	100.0	100	100.0	
			はい	1,009	81.6	69	71.9	303	78.5	265	82.3	192	85.3	96	88.9	84	84.0	579.3
			いいえ	228	18.4	27	28.1	83	21.5	57	17.7	33	14.7	12	11.1	16	16.0	449.3
		男性	総数	535	100.0	41	100.0	157	100.0	145	100.0	99	100.0	49	100.0	44	100.0	
			はい	401	75.0	27	65.9	110	70.1	114	78.6	77	77.8	40	81.6	33	75.0	564.1
			いいえ	134	25.0	14	34.1	47	29.9	31	21.4	22	22.2	9	18.4	11	25.0	452.1
		女性	総数	702	100.0	55	100.0	229	100.0	177	100.0	126	100.0	59	100.0	56	100.0	
			はい	608	86.6	42	76.4	193	84.3	151	85.3	115	91.3	56	94.9	51	91.1	593.6
			いいえ	94	13.4	13	23.6	36	15.7	26	14.7	11	8.7	3	5.1	5	8.9	447.2
	（再掲）20歳以上	全体	総数	1,162	100.0	89	100.0	362	100.0	302	100.0	216	100.0	101	100.0	92	100.0	
			はい	967	83.2	65	73.0	289	79.8	256	84.8	188	87.0	91	90.1	78	84.8	573.2
			いいえ	195	16.8	24	27.0	73	20.2	46	15.2	28	13.0	10	9.9	14	15.2	455.6
		男性	総数	502	100.0	38	100.0	151	100.0	135	100.0	97	100.0	43	100.0	38	100.0	
			はい	383	76.3	26	68.4	105	69.5	110	81.5	77	79.4	36	83.7	29	76.3	560.9
			いいえ	119	23.7	12	31.6	46	30.5	25	18.5	20	20.6	7	16.3	9	23.7	457.4
		女性	総数	660	100.0	51	100.0	211	100.0	167	100.0	119	100.0	58	100.0	54	100.0	
			はい	584	88.5	39	76.5	184	87.2	146	87.4	111	93.3	55	94.8	49	90.7	585.3
			いいえ	76	11.5	12	23.5	27	12.8	21	12.6	8	6.7	3	5.2	5	9.3	454.2

表 63　歩行数の区分別、積極的に歩く評価（性別）

				総数		2,000 歩未満		2,000 歩～		4,000 歩～		6,000 歩～		8,000 歩～		10,000 歩～		12,000 歩～		14,000 歩～		16,000 歩～		18,000 歩～		20,000 歩以上		平均値
				人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
散歩やウオーキングなど積極的に歩く	15歳以上	全体	総数	1,140	100.0	96	100.0	191	100.0	224	100.0	214	100.0	171	100.0	108	100.0	52	100.0	32	100.0	21	100.0	10	100.0	21	100.0	
			はい	407	35.7	19	19.8	57	29.8	68	30.4	83	38.8	67	39.2	50	46.3	20	38.5	17	53.1	10	47.6	3	30.0	13	61.9	8,062
			いいえ	733	64.3	77	80.2	134	70.2	156	69.6	131	61.2	104	60.8	58	53.7	32	61.5	15	46.9	11	52.4	7	70.0	8	38.1	6,675
		男性	総数	487	100.0	38	100.0	82	100.0	90	100.0	87	100.0	70	100.0	49	100.0	23	100.0	16	100.0	12	100.0	4	100.0	16	100.0	
			はい	172	35.3	4	10.5	23	28.0	24	26.7	39	44.8	22	31.4	24	49.0	10	43.5	12	75.0	4	33.3			10	62.5	7,700
			いいえ	315	64.7	34	89.5	59	72.0	66	73.3	48	55.2	48	68.6	25	51.0	13	56.5	4	25.0	8	66.7	4	100.0	6	37.5	6,853
		女性	総数	653	100.0	58	100.0	109	100.0	134	100.0	127	100.0	101	100.0	59	100.0	29	100.0	16	100.0	9	100.0	6	100.0	5	100.0	
			はい	235	36.0	15	25.9	34	31.2	44	32.8	44	34.6	45	44.6	26	44.1	10	34.5	5	31.3	6	66.7	3	50.0	3	60.0	8,441
			いいえ	418	64.0	43	74.1	75	68.8	90	67.2	83	65.4	56	55.4	33	55.9	19	65.5	11	68.8	3	33.3	3	50.0	2	40.0	6,530
	（再掲）20歳以上	全体	総数	1,072	100.0	93	100.0	178	100.0	213	100.0	205	100.0	164	100.0	101	100.0	45	100.0	28	100.0	19	100.0	8	100.0	18	100.0	
			はい	387	36.1	19	20.4	55	30.9	66	31.0	79	38.5	65	39.6	46	45.5	18	40.0	15	53.6	10	52.6	3	37.5	11	61.1	7,928
			いいえ	685	63.9	74	79.6	123	69.1	147	69.0	126	61.5	99	60.4	55	54.5	27	60.0	13	46.4	9	47.4	5	62.5	7	38.9	6,580
		男性	総数	458	100.0	36	100.0	73	100.0	85	100.0	84	100.0	69	100.0	46	100.0	23	100.0	15	100.0	10	100.0	3	100.0	14	100.0	
			はい	160	34.9	4	11.1	22	30.1	22	25.9	36	42.9	22	31.9	21	45.7	10	43.5	11	73.3	4	40.0			8	57.1	8,760
			いいえ	298	65.1	32	88.9	51	69.9	63	74.1	48	57.1	47	68.1	25	54.3	13	56.5	4	26.7	6	60.0	3	100.0	6	42.9	6,941
		女性	総数	614	100.0	57	100.0	105	100.0	128	100.0	121	100.0	95	100.0	55	100.0	22	100.0	13	100.0	9	100.0	5	100.0	4	100.0	
			はい	227	37.0	15	26.3	33	31.4	44	34.4	43	35.5	43	45.3	25	45.5	8	36.4	4	30.8	6	66.7	3	60.0	3	75.0	7,341
			いいえ	387	63.0	42	73.7	72	68.6	84	65.6	78	64.5	52	54.7	30	54.5	14	63.6	9	69.2	3	33.3	2	40.0	1	25.0	6,303

表 64　歩行数の区分別、乗り物等を使わない評価（性別）

				総数		2,000 歩未満		2,000 歩～		4,000 歩～		6,000 歩～		8,000 歩～		10,000 歩～		12,000 歩～		14,000 歩～		16,000 歩～		18,000 歩～		20,000 歩以上		平均値
				人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
バスなどの乗り物やエレベーターなどをなるべく使わない	15歳以上	全体	総数	1,139	100.0	96	100.0	191	100.0	224	100.0	214	100.0	171	100.0	107	100.0	52	100.0	32	100.0	21	100.0	10	100.0	21	100.0	
			はい	353	31.0	17	17.7	52	27.2	60	26.8	73	34.1	60	35.1	34	31.8	22	42.3	11	34.4	11	52.4	2	20.0	11	52.4	7,980
			いいえ	786	69.0	79	82.3	139	72.8	164	73.2	141	65.9	111	64.9	73	68.2	30	57.7	21	65.6	10	47.6	8	80.0	10	47.6	6,802
		男性	総数	486	100.0	38	100.0	82	100.0	90	100.0	87	100.0	70	100.0	48	100.0	23	100.0	16	100.0	12	100.0	4	100.0	16	100.0	
			はい	146	30.0	5	13.2	28	34.1	16	17.8	34	39.1	17	24.3	14	29.2	11	47.8	6	37.5	6	50.0	0	0.0	9	56.3	7,810
			いいえ	340	70.0	33	86.8	54	65.9	74	82.2	53	60.9	53	75.7	34	70.8	12	52.2	10	62.5	6	50.0	4	100.0	7	43.8	6,844
		女性	総数	653	100.0	58	100.0	109	100.0	134	100.0	127	100.0	101	100.0	59	100.0	29	100.0	16	100.0	9	100.0	6	100.0	5	100.0	
			はい	207	31.7	12	20.7	24	22.0	44	32.8	39	30.7	43	42.6	20	33.9	11	37.9	5	31.3	5	55.6	2	33.3	2	40.0	8,164
			いいえ	446	68.3	46	79.3	85	78.0	90	67.2	88	69.3	58	57.4	39	66.1	18	62.1	11	68.8	4	44.4	4	66.7	3	60.0	6,768
	（再掲）20歳以上	全体	総数	1,067	100.0	93	100.0	178	100.0	213	100.0	205	100.0	164	100.0	100	100.0	45	100.0	28	100.0	15	100.0	8	100.0	18	100.0	
			はい	334	31.3	17	18.3	49	27.5	58	27.2	72	35.1	56	34.1	32	32.0	20	44.4	10	35.7	9	60.0	2	25.0	9	50.0	6,728
			いいえ	733	68.7	76	81.7	129	72.5	155	72.8	133	64.9	108	65.9	68	68.0	25	55.6	18	64.3	6	40.0	6	75.0	9	50.0	7,803
		男性	総数	457	100.0	36	100.0	73	100.0	85	100.0	84	100.0	69	100.0	45	100.0	23	100.0	15	100.0	10	100.0	3	100.0	14	100.0	
			はい	137	30.0	5	13.9	27	37.0	15	17.6	33	39.3	17	24.6	13	28.9	11	47.8	5	33.3	4	40.0	0	0.0	7	50.0	8,329
			いいえ	320	70.0	31	86.1	46	63.0	70	82.4	51	60.7	52	75.4	32	71.1	12	52.2	10	66.7	6	60.0	3	100.0	7	50.0	7,243
		女性	総数	610	100.0	57	100.0	105	100.0	128	100.0	121	100.0	95	100.0	55	100.0	22	100.0	13	100.0	5	100.0	5	100.0	4	100.0	
			はい	197	32.3	12	21.1	22	21.0	43	33.6	39	32.2	39	41.1	19	34.5	9	40.9	5	38.5	5	100.0	2	40.0	2	50.0	7,436
			いいえ	413	67.7	45	78.9	83	79.0	85	66.4	82	67.8	56	58.9	36	65.5	13	59.1	8	61.5	0	0.0	3	60.0	2	50.0	6,332

表 65　食物アレルギーの有病者（年齢階級別）

	総数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	1,486	100.0	79	100.0	101	100.0	81	100.0	109	100.0	146	100.0	142	100.0	285	100.0	226	100.0	217	100.0	100	100.0
はい	51	3.4	8	10.1	2	2.0	2	2.5	4	3.7	6	4.1	4	2.8	6	2.1	6	2.7	12	5.5	1	1.0
いいえ	1,361	91.6	68	86.1	93	92.1	74	91.4	100	91.7	137	93.8	133	93.7	262	91.9	208	92.0	192	88.5	94	94.0
以前あった	74	5.0	3	3.8	6	5.9	5	6.2	5	4.6	3	2.1	5	3.5	17	6.0	12	5.3	13	6.0	5	5.0

表 66　食物アレルギー有病者別、原因食品（年齢階級別）

		総　数		1～6歳		7～14歳		15～19歳		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70～79歳		80歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
	総　　数	82	100.0	10	100.0	2	100.0	4	100.0	5	100.0	9	100.0	5	100.0	8	100.0	7	100.0	31	100.0	1	100.0
原因食品	鶏卵	9	11.0	4	40.0			1	25.0	1	20.0			1	20.0					2	6.5		
	牛乳・乳製品	10	12.2			1	50.0			1	20.0	2	22.2			1	12.5	3	42.9	1	3.2	1	100.0
	小麦	1	1.2	1	10.0																		
	そば	3	3.7							1	20.0	1	11.1					1	14.3				
	ピーナッツ																						
	えび	11	13.4	1	10.0							4	44.4	3	60.0	1	12.5			2	6.5		
	いくら	3	3.7			1	50.0													2	6.5		
	大豆	1	1.2																	1	3.2		
	キウイ																						
	バナナ	2	2.4																	2	6.5		
	かに																						
	鶏肉	3	3.7													1	12.5			2	6.5		
	くるみ																						
	いか	1	1.2									1	11.1										
	さば	11	13.4							1	20.0					2	25.0			8	25.8		
	豚肉	2	2.4	1	10.0															1	3.2		
	さけ																						
	ゼラチン																						
	牛肉	5	6.1	1	10.0					1	20.0							1	14.3	2	6.5		
	やまいも	3	3.7					1	25.0											2	6.5		
	りんご																						
	もも																						
	ごま	2	2.4																	2	6.5		
	オレンジ	1	1.2																	1	3.2		
	あわび																						
	松茸	1	1.2									1	11.1										
	その他	13	15.9	2	20.0			2	50.0					1	20.0	3	37.5	2	28.6	3	9.7		

表 67　食物アレルギー有病者別、その症状（年齢階級別）

※　複数回答

		総　数		1～6 歳		7～14 歳		15～19 歳		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70～79 歳		80 歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数		82	100.0	13	100.0	2	100.0	3	100.0	6	100.0	12	100.0	6	100.0	8	100.0	8	100.0	22	100.0	2	100.0
症状	皮膚発赤	41	50.0	8	61.5	1	50.0	2	66.7	1	16.7	4	33.3	2	33.3	6	75.0	5	62.5	11	50.0	1	50.0
	目のはれ	7	8.5	1	7.7							2	16.7	1	16.7			1	12.5	2	9.1		
	腹痛	7	8.5							2	33.3	1	8.3			1	12.5	2	25.0			1	50.0
	嘔吐	5	6.1	1	7.7	1	50.0			1	16.7					1	12.5			1	4.5		
	口のはれ	10	12.2	1	7.7			1	33.3	1	16.7	3	25.0	2	33.3					2	9.1		
	鼻水	2	2.4	1	7.7															1	4.5		
	せき	3	3.7	1	7.7					1	16.7									1	4.5		
	喘鳴	2	2.4									1	8.3							1	4.5		
	呼吸困難	3	3.7									1	8.3							2	9.1		
	血圧低下																						
	ぐったり																						
	不明	2	2.4											1	16.7					1	4.5		

表 68　食物アレルギー有病者別、医療機関の受診状況（年齢階級別）

	総　数		1～6 歳		7～14 歳		15～19 歳		20～29 歳		30～39 歳		40～49 歳		50～59 歳		60～69 歳		70～79 歳		80 歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	48	100.0	8	100.0	2	100.0	2	100.0	4	100.0	6	100.0	3	100.0	6	100.0	5	100.0	11	100.0	1	100.0
はい	17	35.4	4	50.0					1	25.0					2	33.3	3	60.0	7	63.6		
いいえ	24	50.0	3	37.5	1	50.0	2	100.0	2	50.0	5	83.3	3	100.0	3	50.0	1	20.0	4	36.4		
以前受診していた	7	14.6	1	12.5	1	50.0			1	25.0	1	16.7			1	16.7	1	20.0			1	100.0

第５部
栄養素等摂取量の分布

割合の％値は、データを一律に四捨五入しているため、
合計が 100%にならない場合があります。

表 69　たんぱく質摂取量の分布　（性、年齢階級別）

たんぱく質の食事摂取基準（g）

	男性							
	EAR	RDA	DG 上限	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	20	25	－	46.0	18.8	35.3	43.5	53.1
7 ～ 14 歳	39	48	－	68.1	17.4	53.1	64.8	82.2
15 ～ 19 歳	50	63	－	82.8	30.9	64.9	81.8	90.8
20 ～ 29 歳	50	60	133	73.3	26.1	60.5	74.3	86.8
30 ～ 39 歳	50	60	133	80.3	22.9	66.1	78.3	90.1
40 ～ 49 歳	50	60	133	77.1	23.1	61.4	68.2	100.2
50 ～ 59 歳	50	60	120	83.3	28.6	65.8	77.9	99.7
60 ～ 69 歳	50	60	120	80.5	25.2	64.9	80.1	95.8
70 ～ 79 歳	50	60	116	73.6	25.0	56.1	71.3	90.6
80 歳以上	50	60	116	61.6	17.9	49.3	60.6	70.3

	女性							
	EAR	RDA	DG 上限	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	20	25	－	43.7	12.4	37	44	52
7 ～ 14 歳	38	47	－	71.9	19.3	60	71	81
15 ～ 19 歳	40	50	－	68.9	25.4	51	66	82
20 ～ 29 歳	40	50	103	58.8	22.0	43	58	73
30 ～ 39 歳	40	50	100	60.4	18.3	48	62	72
40 ～ 49 歳	40	50	100	61.8	25.2	46	59	81
50 ～ 59 歳	40	50	98	69.7	24.7	56	67	81
60 ～ 69 歳	40	50	98	68.2	20.8	53	66	81
70 ～ 79 歳	40	50	97	63.1	21.7	48	61	79
80 歳以上	40	50	97	58.1	19.1	45	52	71

たんぱく質摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性				女性			
	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上～DG 上限未満	DG 上限以上	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上～DG 上限未満	DG 上限以上
1 ～ 6 歳	3.4	6.9	89.7	－	7.0		93.0	－
7 ～ 14 歳	5.2	27.6	67.2	－	2.4	7.3	90.2	－
15 ～ 19 歳	15.2	9.1	75.8	－	10.9	10.9	78.3	－
20 ～ 29 歳	15.2	6.5	76.1	2.2	18.4	18.4	59.2	4.1
30 ～ 39 歳	5.2	10.3	81.0	3.4	15.1	13.7	68.5	2.7
40 ～ 49 歳	8.8	14.0	77.2		16.7	19.2	59.0	5.1
50 ～ 59 歳	8.3	10.7	70.2	10.7	8.7	10.1	70.5	10.7
60 ～ 69 歳	9.1	9.1	75.8	6.1	8.3	13.2	70.2	8.3
70 ～ 79 歳	14.1	18.2	62.6	5.1	12.7	19.0	61.1	7.1
80 歳以上	31.0	13.8	55.2		11.9	28.4	56.7	3.0
（再掲）20 歳以上	11.2	12.0	71.5	5.3	12.1	16.3	64.9	6.8

表 70　脂質摂取量の分布 （性、年齢階級別）

脂質の食事摂取基準（g）

	男性						
	DG		平均値	標準偏差	パーセンタイル		
	下限値	上限値			25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	29.6	44.4	41.3	15.1	30.7	40.5	48.2
7 ～ 14 歳	48.9	73.4	61.6	21.3	47.5	58.3	75.1
15 ～ 19 歳	60.1	90.1	76.0	35.0	51.2	71.3	95.2
20 ～ 29 歳	58.9	88.3	63.2	23.5	44.4	65.0	75.6
30 ～ 39 歳	58.9	73.6	68.5	25.8	50.0	65.9	84.5
40 ～ 49 歳	58.9	73.6	62.0	24.0	48.3	58.8	73.6
50 ～ 59 歳	53.3	66.7	60.5	27.5	42.9	56.5	73.0
60 ～ 69 歳	53.3	66.7	51.9	23.2	38.0	46.4	64.1
70 ～ 79 歳	30.8	51.4	44.4	21.1	27.3	39.8	59.0
80 歳以上	30.8	51.4	38.7	15.9	25.4	39.7	48.1

	女性						
	DG		平均値	標準偏差	パーセンタイル		
	下限値	上限値			25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	26.9	40.4	40.7	11.5	32.7	39.9	47.6
7 ～ 14 歳	45.6	68.4	61.9	19.0	50.2	59.2	75.1
15 ～ 19 歳	47.8	71.6	60.9	24.9	43.9	55.6	73.7
20 ～ 29 歳	45.6	68.3	50.4	21.4	31.2	47.2	60.8
30 ～ 39 歳	44.4	55.6	54.0	21.3	40.5	50.5	67.9
40 ～ 49 歳	44.4	55.6	51.5	24.1	35.6	52.0	65.9
50 ～ 59 歳	43.3	54.2	52.8	23.5	36.3	49.1	65.7
60 ～ 69 歳	43.3	54.2	46.8	18.5	33.4	45.7	56.7
70 ～ 79 歳	25.8	43.1	41.7	19.7	27.7	38.0	53.2
80 歳以上	25.8	43.1	38.4	19.5	22.1	34.7	50.0

脂質摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性			女性		
	DG 下限値未満	DG 下限値以上～DG 上限値未満	DG 上限値以上	DG 下限値未満	DG 下限値以上～DG 上限値未満	DG 上限値以上
1 ～ 6 歳	20.7	41.4	37.9	9.3	41.9	48.8
7 ～ 14 歳	25.9	46.6	27.6	17.1	51.2	31.7
15 ～ 19 歳	33.3	30.3	36.4	30.4	39.1	30.4
20 ～ 29 歳	37.0	34.8	28.3	46.9	28.6	24.5
30 ～ 39 歳	37.9	25.9	36.2	32.9	28.8	38.4
40 ～ 49 歳	50.9	24.6	24.6	35.9	21.8	42.3
50 ～ 59 歳	43.8	28.1	28.1	36.9	23.5	39.6
60 ～ 69 歳	61.6	15.2	23.2	45.5	25.6	28.9
70 ～ 79 歳	31.3	36.4	32.3	19.8	39.7	40.5
80 歳以上	34.5	48.3	17.2	25.4	41.8	32.8
（再掲）20 歳以上	43.8	28.3	27.9	34.2	29.6	36.2

表 71　炭水化物摂取量の分布　（性、年齢階級別）

炭水化物の食事摂取基準 (g)

	男性						
	DG		平均値	標準偏差	パーセンタイル		
	下限値	上限値			25	50(中央値)	75
1 ～ 6 歳	－	－	229.5	78.0	162.1	208.9	278.7
7 ～ 14 歳	－	－	285.7	80.4	227.5	261.0	307.4
15 ～ 19 歳	－	－	303.6	76.1	258.3	300.4	359.2
20 ～ 29 歳	331.2	463.8	291.1	107.9	215.8	282.6	352.3
30 ～ 39 歳	331.2	463.8	295.6	82.4	242.1	295.6	342.7
40 ～ 49 歳	331.2	463.8	284.7	82.0	221.4	275.4	336.2
50 ～ 59 歳	300.0	420.0	316.0	104.2	252.8	302.1	355.3
60 ～ 69 歳	300.0	420.0	305.4	79.6	245.3	292.6	351.8
70 ～ 79 歳	231.3	323.8	290.6	77.6	237.5	293.9	340.3
80 歳以上	231.3	323.8	280.0	64.9	230.8	270.0	320.2

	女性						
	DG		平均値	標準偏差	パーセンタイル		
	下限値	上限値			25	50(中央値)	75
1 ～ 6 歳	－	－	192.4	44.0	165.5	190.6	213.4
7 ～ 14 歳	－	－	272.3	77.9	225.4	250.5	320.8
15 ～ 19 歳	－	－	246.0	74.4	190.2	237.2	287.2
20 ～ 29 歳	256.3	358.8	212.1	68.0	160.8	205.9	260.6
30 ～ 39 歳	250.0	350.0	238.8	64.7	202.0	228.8	280.4
40 ～ 49 歳	250.0	350.0	232.7	73.2	191.7	234.9	279.5
50 ～ 59 歳	243.8	341.3	259.5	80.5	212.1	242.7	297.7
60 ～ 69 歳	243.8	341.3	261.7	69.6	218.7	255.2	304.2
70 ～ 79 歳	193.8	271.3	268.9	79.1	219.5	252.6	308.1
80 歳以上	193.8	271.3	234.8	65.3	178.7	228.1	276.6

炭水化物摂取量の分布（妊娠・授乳婦を除く）　(%)

	男性			女性		
	DG 下限値未満	DG 下限値以上～DG 上限値未満	DG 上限値以上	DG 下限値未満	DG 下限値以上～DG 上限値未満	DG 上限値以上
1 ～ 6 歳	－	－	－	－	－	－
7 ～ 14 歳	－	－	－	－	－	－
15 ～ 19 歳	－	－	－	－	－	－
20 ～ 29 歳	67.4	28.3	4.3	71.4	28.6	
30 ～ 39 歳	70.7	25.9	3.4	65.8	31.6	2.6
40 ～ 49 歳	70.2	28.1	1.8	55.1	38.5	6.4
50 ～ 59 歳	47.9	41.3	10.7	50.3	35.6	14.1
60 ～ 69 歳	53.5	39.4	7.1	43.0	44.6	12.4
70 ～ 79 歳	22.2	43.4	34.3	13.5	45.2	41.3
80 歳以上	27.6	48.3	24.1	26.9	47.8	25.4
（再掲）20 歳以上	49.7	37.3	13.0	43.5	39.6	16.8

表 72　カルシウム摂取量の分布　（性、年齢階級別）

カルシウムの食事摂取基準 (mg)

	男性							
	AI	DG	UL	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50(中央値)	75
1 ～ 6 歳	553	527	－	476	307.6	301.0	449.0	587.6
7 ～ 14 歳	824	769	－	774	289.3	550.7	725.5	981.1
15 ～ 19 歳	1,009	759	－	669	421.6	347.5	552.1	942.5
20 ～ 29 歳	900	650	2,300	481	292.0	274.5	392.1	686.1
30 ～ 39 歳	650	600	2,300	509	249.9	291.0	476.9	680.0
40 ～ 49 歳	650	600	2,300	451	247.8	288.5	412.8	520.9
50 ～ 59 歳	700	600	2,300	574	467.3	308.6	452.7	751.6
60 ～ 69 歳	700	600	2,300	609	453.1	400.7	552.7	703.8
70 ～ 79 歳	750	600	2,300	570	302.3	325.7	532.8	742.5
80 歳以上	750	600	2,300	545	315.3	323.2	535.4	683.6

	女性							
	AI	DG	UL	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50(中央値)	75
1 ～ 6 歳	530	520	－	468	181.8	361.2	468.4	590.6
7 ～ 14 歳	856	743	－	712	194.2	574.3	706.6	837.7
15 ～ 19 歳	799	633	－	496	389.9	287.9	404.6	580.6
20 ～ 29 歳	700	600	2,300	418	243.0	288.7	354.1	473.8
30 ～ 39 歳	600	600	2,300	488	285.1	281.1	427.1	594.0
40 ～ 49 歳	600	600	2,300	463	253.3	249.8	425.6	656.8
50 ～ 59 歳	700	600	2,300	610	453.7	325.4	495.2	765.8
60 ～ 69 歳	700	600	2,300	589	295.9	343.6	558.9	772.4
70 ～ 79 歳	650	550	2,300	548	266.1	329.6	549.3	698.6
80 歳以上	650	550	2,300	510	296.7	284.1	433.4	639.6

カルシウム摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　(%)

	男性			女性		
	DG 未満	DG 以上～UL 未満	UL 以上	DG 未満	DG 以上～UL 未満	UL 以上
1 ～ 6 歳	65.5	34.5	－	58.1	41.9	－
7 ～ 14 歳	58.6	41.4	－	58.5	41.5	－
15 ～ 19 歳	63.6	36.4	－	80.4	19.6	－
20 ～ 29 歳	73.9	26.1		85.7	14.3	
30 ～ 39 歳	65.5	34.5		76.7	23.3	
40 ～ 49 歳	78.9	21.1		69.2	30.8	
50 ～ 59 歳	62.0	36.4	1.7	61.1	37.6	1.3
60 ～ 69 歳	61.6	37.4	1.0	54.5	45.5	
70 ～ 79 歳	60.6	39.4		50.0	50.0	
80 歳以上	62.1	37.9		68.7	31.3	
（再掲）20 歳以上	65.0	34.4	1.2	63.0	36.7	0.3

表 73　鉄摂取量の分布　（性、年齢階級別）

鉄の食事摂取基準 (mg)

	男性							
	EAR	RDA	UL	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50(中央値)	75
1 ～ 6 歳	3.9	5.4	26.0	5.2	2.9	3.3	4.4	6.0
7 ～ 14 歳	7.1	9.6	40.0	6.6	2.2	5.1	6.4	7.4
15 ～ 19 歳	7.9	9.1	47.0	7.4	3.2	5.5	7.0	8.1
20 ～ 29 歳	6.5	7.5	50.0	6.8	2.6	5.0	6.6	8.3
30 ～ 39 歳	6.5	7.5	55.0	7.9	3.0	5.5	7.5	9.1
40 ～ 49 歳	6.5	7.5	55.0	7.7	3.0	5.4	7.3	8.9
50 ～ 59 歳	6.0	7.5	50.0	8.0	3.0	5.8	7.3	9.7
60 ～ 69 歳	6.0	7.5	50.0	8.6	3.3	6.5	8.2	9.9
70 ～ 79 歳	5.5	6.5	45.0	8.1	3.5	5.4	7.9	11.0
80 歳以上	5.5	6.5	45.0	7.1	2.6	4.9	7.4	9.0

	女性							
	EAR	RDA	UL	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50(中央値)	75
1 ～ 6 歳	3.7	5.2	25.0	4.4	1.4	3.4	4.5	5.2
7 ～ 14 歳	8.3	11.5	37.6	7.1	2.3	5.4	7.2	7.7
15 ～ 19 歳	9.0	10.8	40.0	7.1	2.2	5.7	7.0	8.8
20 ～ 29 歳	9.0	10.5	40.0	6.2	2.2	5.1	6.1	7.1
30 ～ 39 歳	9.0	10.5	40.0	6.8	3.0	4.9	6.5	8.3
40 ～ 49 歳	9.0	10.5	40.0	6.6	3.0	4.5	6.3	8.6
50 ～ 59 歳	9.0	10.5	45.0	7.8	3.2	5.7	7.4	9.2
60 ～ 69 歳	9.0	10.5	45.0	8.1	3.3	6.0	7.7	9.9
70 ～ 79 歳	5.0	6.0	40.0	7.3	2.9	5.2	7.0	9.0
80 歳以上	5.0	6.0	40.0	6.9	3.0	4.9	6.3	8.3

鉄摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　(%)

	男性				女性			
	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上～UL 未満	UL 以上	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上～UL 未満	UL 以上
1 ～ 6 歳	41.4	17.2	41.4		30.2	44.2	25.6	
7 ～ 14 歳	65.5	27.6	6.9		75.6	19.5	4.0	
15 ～ 19 歳	66.7	15.2	18.2		84.8	13.0	2.2	
20 ～ 29 歳	47.8	19.6	32.6		91.8	2.0	6.1	
30 ～ 39 歳	36.2	13.8	50.0		82.2	12.3	5.5	
40 ～ 49 歳	33.3	21.1	45.6		79.5	10.3	10.3	
50 ～ 59 歳	26.4	26.4	47.1		70.5	10.1	19.5	
60 ～ 69 歳	17.2	20.2	62.6		67.8	15.7	16.5	
70 ～ 79 歳	31.3	8.1	60.6		22.2	13.5	64.3	
80 歳以上	37.9	6.9	55.2		25.4	22.4	52.2	
（再掲）20 歳以上	30.1	17.9	52.1		60.2	12.7	27.1	

表 74　ビタミンＡ摂取量の分布　（性、年齢階級別）

ビタミンＡ（μ gRE）の食事摂取基準

	男性							
	EAR	RDA	UL	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	217	301	746	1,010	760	523	684	1,261
7 ～ 14 歳	404	548	1,609	970	453	733	850	1,033
15 ～ 19 歳	523	723	2,756	800	512	419	784	923
20 ～ 29 歳	550	750	3,000	672	753	327	520	878
30 ～ 39 歳	550	750	3,000	814	568	426	684	1,085
40 ～ 49 歳	550	750	3,000	717	675	328	535	918
50 ～ 59 歳	500	700	3,000	830	626	389	675	1,099
60 ～ 69 歳	500	700	3,000	952	854	401	657	1,262
70 ～ 79 歳	450	650	3,000	970	1,298	386	595	1,126
80 歳以上	450	650	3,000	738	650	260	662	989

	女性							
	EAR	RDA	UL	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	197	297	761	606	321	423	552	763
7 ～ 14 歳	345	479	1,640	831	305	706	792	915
15 ～ 19 歳	400	600	2,703	719	499	331	609	964
20 ～ 29 歳	400	600	3,000	665	558	271	503	888
30 ～ 39 歳	450	600	3,000	844	739	416	657	1,040
40 ～ 49 歳	450	600	3,000	691	597	296	541	947
50 ～ 59 歳	450	600	3,000	873	854	374	716	994
60 ～ 69 歳	450	600	3,000	815	626	369	622	994
70 ～ 79 歳	400	550	3,000	828	729	381	653	1,052
80 歳以上	400	550	3,000	659	446	275	615	910

ビタミン A 摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性				女性			
	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上～DG 未満	DG 以上	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上～DG 未満	DG 以上
1 ～ 6 歳	3.4		51.7	44.8	7.0	11.6	55.8	25.6
7 ～ 14 歳		1.7	93.1	5.2	2.4	2.4	92.7	2.4
15 ～ 19 歳	30.3	15.2	54.5		32.6	17.4	50.0	
20 ～ 29 歳	52.2	13.0	32.6	2.2	40.8	16.3	42.9	
30 ～ 39 歳	37.9	19.0	41.4	1.7	30.1	19.2	47.9	2.7
40 ～ 49 歳	50.9	15.8	31.6	1.8	41.0	12.8	44.9	1.3
50 ～ 59 歳	34.7	16.5	47.9	0.8	32.9	10.1	54.4	2.7
60 ～ 69 歳	33.3	22.2	41.4	3.0	33.1	14.9	52.1	
70 ～ 79 歳	30.3	22.2	43.4	4.0	26.2	13.5	57.1	3.2
80 歳以上	41.4	6.9	48.3	3.4	32.8	10.4	56.7	
（再掲）20 歳以上	37.7	18.1	41.8	2.4	32.9	13.4	52.0	1.7

表 75　ビタミン B_1 摂取量の分布　（性、年齢階級別）

ビタミン B_1 の食事摂取基準（mg）

	男性						
	EAR	RDA	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	0.60	0.70	0.59	0.28	0.42	0.53	0.65
7 ～ 14 歳	1.00	1.20	0.95	0.31	0.73	0.87	1.11
15 ～ 19 歳	1.20	1.50	1.19	0.64	0.67	1.06	1.62
20 ～ 29 歳	1.20	1.40	0.86	0.73	0.54	0.76	0.91
30 ～ 39 歳	1.20	1.40	1.21	1.52	0.62	0.85	1.26
40 ～ 49 歳	1.20	1.40	0.87	0.44	0.54	0.79	1.09
50 ～ 59 歳	1.10	1.30	2.12	7.87	0.59	0.80	1.10
60 ～ 69 歳	1.10	1.30	2.02	7.41	0.65	0.84	1.19
70 ～ 79 歳	0.80	1.00	1.38	2.62	0.58	0.76	1.00
80 歳以上	0.80	1.00	1.60	3.20	0.45	0.60	0.88

	女性						
	EAR	RDA	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	0.60	0.70	0.55	0.15	0.48	0.54	0.64
7 ～ 14 歳	0.90	1.10	1.13	1.18	0.80	0.91	1.13
15 ～ 19 歳	1.00	1.20	0.84	0.41	0.51	0.79	1.01
20 ～ 29 歳	0.90	1.10	0.66	0.31	0.46	0.58	0.76
30 ～ 39 歳	0.90	1.10	0.79	0.63	0.55	0.66	0.92
40 ～ 49 歳	0.90	1.10	0.79	0.38	0.52	0.76	0.96
50 ～ 59 歳	0.90	1.00	1.11	2.08	0.54	0.69	0.97
60 ～ 69 歳	0.90	1.00	2.35	9.25	0.59	0.73	1.06
70 ～ 79 歳	0.70	0.80	1.78	6.19	0.50	0.68	0.89
80 歳以上	0.70	0.80	2.31	9.00	0.45	0.60	0.76

ビタミン B_1 摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性			女性		
	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上
1 ～ 6 歳	62.1	17.2	20.7	67.4	16.3	16.3
7 ～ 14 歳	67.2	13.8	19.0	48.8	14.6	36.6
15 ～ 19 歳	57.6	9.1	33.3	73.9	10.9	15.2
20 ～ 29 歳	91.3	0.0	8.7	83.7	8.2	8.2
30 ～ 39 歳	74.1	6.9	19.0	69.9	16.4	13.7
40 ～ 49 歳	80.7	7.0	12.3	67.9	12.8	19.2
50 ～ 59 歳	75.2	5.0	19.8	69.1	7.4	23.5
60 ～ 69 歳	71.7	6.1	22.2	63.6	9.1	27.3
70 ～ 79 歳	54.5	21.2	24.2	53.2	13.5	33.3
80 歳以上	65.5	13.8	20.7	67.2	10.4	22.4
（再掲）20 歳以上	71.9	8.8	19.3	65.9	10.9	23.2

表 76　ビタミン B_2 摂取量の分布　（性、年齢階級別）

ビタミン B_2 の食事摂取基準（mg）

	男性						
	EAR	RDA	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	0.70	0.80	0.93	0.60	0.53	0.82	1.02
7 ～ 14 歳	1.10	1.30	1.40	0.59	1.02	1.26	1.70
15 ～ 19 歳	1.10	1.70	1.56	0.76	0.95	1.49	1.93
20 ～ 29 歳	1.30	1.60	1.19	0.68	0.86	1.02	1.48
30 ～ 39 歳	1.30	1.60	1.50	1.11	0.90	1.20	1.66
40 ～ 49 歳	1.30	1.60	1.10	0.49	0.73	1.03	1.38
50 ～ 59 歳	1.20	1.40	2.09	5.74	0.84	1.19	1.61
60 ～ 69 歳	1.20	1.40	1.80	1.86	0.91	1.26	1.73
70 ～ 79 歳	0.90	1.10	1.55	1.43	0.79	1.19	1.70
80 歳以上	0.90	1.10	1.42	1.53	0.74	0.95	1.25

	女性						
	EAR	RDA	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	0.60	0.70	0.85	0.27	0.65	0.88	0.99
7 ～ 14 歳	1.00	1.20	1.47	1.00	1.07	1.31	1.61
15 ～ 19 歳	1.10	1.30	1.21	1.06	0.70	0.95	1.27
20 ～ 29 歳	1.00	1.20	0.97	0.53	0.68	0.86	1.16
30 ～ 39 歳	1.00	1.20	1.08	0.67	0.74	0.98	1.24
40 ～ 49 歳	1.00	1.20	1.11	0.63	0.70	0.98	1.31
50 ～ 59 歳	1.00	1.20	1.46	1.90	0.80	1.09	1.51
60 ～ 69 歳	1.00	1.20	1.70	3.04	0.86	1.15	1.54
70 ～ 79 歳	0.80	0.90	1.44	2.15	0.68	1.04	1.43
80 歳以上	0.80	0.90	1.15	1.08	0.56	0.92	1.26

ビタミン B_2 摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性			女性		
	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上
1 ～ 6 歳	37.9	6.9	55.2	16.3	11.6	72.1
7 ～ 14 歳	32.8	19.0	48.3	19.5	17.1	63.4
15 ～ 19 歳	33.3	27.3	39.4	63.0	15.2	21.7
20 ～ 29 歳	69.6	8.7	21.7	65.3	10.2	24.5
30 ～ 39 歳	60.3	13.8	25.9	54.8	20.5	24.7
40 ～ 49 歳	70.2	17.5	12.3	52.6	11.5	35.9
50 ～ 59 歳	50.4	16.5	33.1	41.6	19.5	38.9
60 ～ 69 歳	46.5	10.1	43.4	38.8	16.5	44.6
70 ～ 79 歳	34.3	8.1	57.6	32.5	7.9	59.5
80 歳以上	44.8	17.2	37.9	41.8	6.0	52.2
（再掲）20 歳以上	51.3	12.8	36.0	43.9	13.9	42.2

表 77　ビタミンＣ摂取量の分布　（性、年齢階級別）

ビタミンＣの食事摂取基準（mg）

	男性						
	EAR	RDA	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	40	46	57	36.2	33.4	45.8	66.5
7 ～ 14 歳	67	81	67	35.1	46.2	61.8	76.3
15 ～ 19 歳	85	100	68	35.3	42.9	61.8	87.4
20 ～ 29 歳	85	100	49	27.6	26.6	47.9	67.2
30 ～ 39 歳	85	100	80	91.7	31.6	58.7	93.6
40 ～ 49 歳	85	100	57	31.0	37.6	54.3	74.8
50 ～ 59 歳	85	100	93	116.4	41.0	66.6	105.9
60 ～ 69 歳	85	100	105	86.6	54.8	77.1	131.7
70 ～ 79 歳	85	100	103	115.7	45.9	78.9	111.9
80 歳以上	85	100	86	58.8	54.0	77.9	106.5

	女性						
	EAR	RDA	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	41	47	61	59.9	33.4	46.5	66.5
7 ～ 14 歳	70	82	70	43.8	40.5	60.9	78.5
15 ～ 19 歳	85	100	112	256.2	34.3	49.0	90.2
20 ～ 29 歳	85	100	58	48.9	26.2	49.5	74.4
30 ～ 39 歳	85	100	62	42.0	27.8	54.8	89.2
40 ～ 49 歳	85	100	70	60.0	32.8	55.7	90.0
50 ～ 59 歳	85	100	124	184.9	45.7	70.7	126.7
60 ～ 69 歳	85	100	127	163.1	58.5	83.5	122.7
70 ～ 79 歳	85	100	110	137.6	53.2	76.3	114.0
80 歳以上	85	100	82	55.7	43.0	63.2	108.7

ビタミンＣ摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性			女性		
	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上	EAR 未満	EAR 以上～RDA 未満	RDA 以上
1 ～ 6 歳	31.0	20.7	48.3	37.2	14.0	48.8
7 ～ 14 歳	53.4	25.9	20.7	61.0	14.6	24.4
15 ～ 19 歳	69.7	9.1	21.2	73.9	4.3	21.7
20 ～ 29 歳	87.0	6.5	6.5	79.6	10.2	10.2
30 ～ 39 歳	69.0	6.9	24.1	69.9	9.6	20.5
40 ～ 49 歳	80.7	7.0	12.3	70.5	10.3	19.2
50 ～ 59 歳	66.9	3.3	29.8	58.4	7.4	34.2
60 ～ 69 歳	55.6	7.1	37.4	51.2	9.9	38.8
70 ～ 79 歳	53.5	13.1	33.3	60.3	7.1	32.5
80 歳以上	58.6	10.3	31.0	61.2	6.0	32.8
（再掲）20 歳以上	65.2	7.5	27.3	62.0	8.4	29.6

表 78　食塩摂取量の分布 （性、年齢階級別）

食塩相当量の食事摂取基準（g）

	男性						
	EAR	DG	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	－	4.9	6.1	2.0	5.0	6.0	7.0
7 ～ 14 歳	－	8.2	9.5	2.8	7.7	9.0	10.8
15 ～ 19 歳	－	10.0	12.3	5.2	8.7	11.4	15.9
20 ～ 29 歳	1.5	10.0	10.9	4.6	6.7	10.4	14.5
30 ～ 39 歳	1.5	10.0	11.6	4.4	8.9	11.5	13.2
40 ～ 49 歳	1.5	10.0	12.0	4.8	8.6	11.0	14.2
50 ～ 59 歳	1.5	10.0	12.3	4.9	8.5	11.5	15.3
60 ～ 69 歳	1.5	10.0	11.9	4.3	9.1	11.8	14.1
70 ～ 79 歳	1.5	10.0	11.5	4.7	8.2	11.0	14.1
80 歳以上	1.5	10.0	10.9	5.1	7.7	10.3	13.2

	女性						
	EAR	DG	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	－	4.7	5.7	2.4	3.9	6.0	7.6
7 ～ 14 歳	－	7.6	9.5	2.7	7.5	8.6	11.2
15 ～ 19 歳	－	8.0	9.7	3.5	7.8	9.1	11.2
20 ～ 29 歳	1.5	8.0	9.4	4.3	6.6	8.0	11.8
30 ～ 39 歳	1.5	8.0	9.2	3.6	6.5	8.6	11.5
40 ～ 49 歳	1.5	8.0	9.7	3.4	7.2	9.7	12.1
50 ～ 59 歳	1.5	8.0	10.8	4.7	7.5	9.9	13.7
60 ～ 69 歳	1.5	8.0	11.5	5.0	8.3	10.8	13.9
70 ～ 79 歳	1.5	8.0	10.3	5.3	7.6	9.0	12.5
80 歳以上	1.5	8.0	10.3	4.8	7.4	9.2	12.4

食塩摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性			女性		
	EAR 未満	EAR 以上～DG 未満	DG 以上	EAR 未満	EAR 以上～DG 未満	DG 以上
1 ～ 6 歳	－	24.1	75.9	－	32.6	67.4
7 ～ 14 歳	－	32.8	67.2	－	29.3	70.7
15 ～ 19 歳	－	33.3	66.7	－	30.4	69.6
20 ～ 29 歳		47.8	52.2		46.9	53.1
30 ～ 39 歳		34.5	65.5		40.8	59.2
40 ～ 49 歳		40.4	59.6		35.1	64.9
50 ～ 59 歳		38.8	61.2	0.7	29.1	70.3
60 ～ 69 歳		33.3	66.7	1.6	22.8	75.6
70 ～ 79 歳		42.4	57.6		31.7	68.3
80 歳以上		48.3	51.7		35.8	64.2
（再掲）20 歳以上		39.5	60.5		32.4	67.1

表 79　食物繊維摂取量の分布　（性、年齢階級別）

食物繊維の食事摂取基準（g）

	男性						
	AI	DG	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	－	－	9.5	4.7	6.9	8.1	10.5
7 ～ 14 歳	－	－	12.8	3.0	10.7	12.5	14.9
15 ～ 19 歳	－	－	11.8	4.5	8.8	10.9	15.3
20 ～ 29 歳	27.0	20.0	10.2	4.2	7.0	10.1	13.7
30 ～ 39 歳	26.0	20.0	13.0	6.6	8.6	12.7	16.1
40 ～ 49 歳	26.0	20.0	11.9	4.6	8.4	11.9	14.4
50 ～ 59 歳	24.0	20.0	14.0	6.3	9.5	13.1	18.0
60 ～ 69 歳	24.0	20.0	14.9	6.3	10.7	13.4	17.8
70 ～ 79 歳	19.0	17.0	14.6	6.0	11.0	14.1	17.5
80 歳以上	19.0	17.0	13.3	5.1	9.4	12.5	14.7

	女性						
	AI	DG	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
1 ～ 6 歳	－	－	8.5	3.3	6.4	7.9	10.7
7 ～ 14 歳	－	－	12.7	4.0	10.4	11.8	14.9
15 ～ 19 歳	－	－	12.0	4.5	9.2	11.9	14.8
20 ～ 29 歳	21.0	17.0	10.0	5.0	6.7	10.0	12.4
30 ～ 39 歳	20.0	17.0	11.2	4.9	7.0	10.4	14.0
40 ～ 49 歳	20.0	17.0	10.9	5.0	7.0	11.3	13.9
50 ～ 59 歳	19.0	18.0	14.1	6.2	9.5	13.3	18.0
60 ～ 69 歳	19.0	18.0	15.0	7.3	9.7	13.9	18.0
70 ～ 79 歳	15.0	15.0	14.3	5.4	10.8	14.1	17.0
80 歳以上	15.0	15.0	12.6	5.8	8.4	11.3	16.0

食物繊維摂取量の分布（妊婦・授乳婦を除く）　（%）

	男性		女性	
	DG 未満	DG 以上	DG 未満	DG 以上
1 ～ 6 歳	－	－	－	－
7 ～ 14 歳	－	－	－	－
15 ～ 19 歳	－	－	－	－
20 ～ 29 歳	100.0		95.9	4.1
30 ～ 39 歳	91.4	8.6	85.5	14.5
40 ～ 49 歳	93.0	7.0	88.5	11.5
50 ～ 59 歳	84.3	15.7	74.5	25.5
60 ～ 69 歳	83.8	16.2	75.2	24.8
70 ～ 79 歳	72.7	27.3	53.2	46.8
80 歳以上	82.8	17.2	70.1	29.9
（再掲） 20 歳以上	87.1	14.9	74.6	25.4

表 80　飲酒習慣・飲酒量別、栄養素等摂取量の分布（性別）

【エネルギー (kcal)】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	2,070	490	1,704	2,051	2,457
		１．０～２．０合	104	2,141	572	1,801	2,125	2,460
		２．１～３．０合	16	2,509	335	2,284	2,558	2,759
		３．１合以上	10	2,221	362	1,978	2,154	2,313
	飲酒習慣：以前あり		31	1,891	506	1,420	1,853	2,182
	飲酒習慣：なし		509	1,850	521	1,504	1,833	2,175
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	2,326	448	2,051	2,224	2,601
		１．０～２．０合	86	2,232	528	1,900	2,163	2,569
		２．１～３．０合	15	2,511	346	2,269	2,563	2,825
		３．１合以上	9	2,224	384	1,978	2,118	2,313
	飲酒習慣：以前あり		27	1,954	507	1,553	1,970	2,239
	飲酒習慣：なし		109	2,111	501	1,830	2,122	2,418
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	1,799	381	1,535	1,741	2,047
		１．０～２．０合	18	1,707	590	1,284	1,712	1,999
		２．１～３．０合	1	2,487	0	2,487	2,487	2,487
		３．１合以上	1	2,191	0	2,191	2,191	2,191
	飲酒習慣：以前あり		4	1,465	233	1,318	1,384	1,611
	飲酒習慣：なし		400	1,778	503	1,462	1,735	2,033

【たんぱく質 (g)】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	75.7	19.2	58.2	78.7	92.1
		１．０～２．０合	104	80.8	27.8	59.8	78.4	103.0
		２．１～３．０合	16	86.8	17.1	76.1	83.9	94.1
		３．１合以上	10	75.8	20.6	57.2	75.8	88.6
	飲酒習慣：以前あり		31	65.4	19.0	49.2	63.2	71.3
	飲酒習慣：なし		509	69.1	22.8	52.7	67.8	84.7
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	82.1	17.5	76.4	85.9	94.0
		１．０～２．０合	86	84.6	26.1	63.5	83.8	103.6
		２．１～３．０合	15	86.1	17.5	75.5	80.1	90.2
		３．１合以上	9	79.2	18.7	68.5	81.4	88.6
	飲酒習慣：以前あり		27	65.7	20.3	48.8	63.2	72.2
	飲酒習慣：なし		109	78.4	22.2	65.0	77.1	92.2
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	68.8	19.0	51.7	68.5	78.7
		１．０～２．０合	18	63.0	29.6	42.9	58.8	92.6
		２．１～３．０合	1	98.0	0.0	98.0	98.0	98.0
		３．１合以上	1	45.4	0.0	45.4	45.4	45.4
	飲酒習慣：以前あり		4	63.1	4.0	59.7	63.2	66.4
	飲酒習慣：なし		400	66.5	22.3	50.6	64.2	80.7

【脂質 (g)】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	53.5	16.7	41.3	52.1	62.8
		１．０～２．０合	104	53.6	24.2	36.4	51.4	64.2
		２．１～３．０合	16	55.4	18.2	43.6	51.4	72.3
		３．１合以上	10	55.7	13.0	47.8	54.6	64.9
	飲酒習慣：以前あり		31	44.2	18.8	26.9	43.6	56.4
	飲酒習慣：なし		509	50.3	22.6	34.8	47.2	62.8
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	54.6	16.7	43.7	53.3	62.8
		１．０～２．０合	86	56.5	23.9	40.3	55.1	66.5
		２．１～３．０合	15	55.2	18.9	43.5	48.8	75.8
		３．１合以上	9	54.4	13.1	47.8	52.7	57.6
	飲酒習慣：以前あり		27	45.2	19.8	26.8	43.7	59.0
	飲酒習慣：なし		109	53.5	22.7	38.4	48.7	67.6
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	52.3	17.1	40.9	50.4	59.8
		１．０～２．０合	18	39.7	20.9	25.6	34.9	51.2
		２．１～３．０合	1	58.5	0.0	58.5	58.5	58.5
		３．１合以上	1	67.0	0.0	67.0	67.0	67.0
	飲酒習慣：以前あり		4	37.8	9.7	30.7	35.6	44.9
	飲酒習慣：なし		400	49.4	22.6	33.2	47.0	60.5

【炭水化物（g）】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50（中央値）	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	298.6	90.5	232.9	304.2	349.4
		１．０～２．０合	104	282.2	82.2	225.0	280.3	326.6
		２．１～３．０合	16	320.0	66.4	265.5	322.3	334.3
		３．１合以上	10	282.5	88.2	220.1	280.1	302.4
	飲酒習慣：以前あり		31	290.3	94.8	219.4	280.3	342.8
	飲酒習慣：なし		509	271.5	81.4	217.6	265.0	318.3
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	355.0	78.2	314.4	336.7	387.5
		１．０～２．０合	86	292.4	79.7	241.2	290.8	336.2
		２．１～３．０合	15	324.0	66.6	271.2	324.3	340.0
		３．１合以上	9	293.7	85.7	235.0	300.7	302.4
	飲酒習慣：以前あり		27	301.4	94.2	232.7	283.2	344.6
	飲酒習慣：なし		109	313.7	83.6	259.1	314.4	366.5
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	238.9	59.5	202.6	232.9	271.2
		１．０～２．０合	18	233.5	78.5	197.3	239.7	283.5
		２．１～３．０合	1	258.8	0.0	258.8	258.8	258.8
		３．１合以上	1	181.9	0.0	181.9	181.9	181.9
	飲酒習慣：以前あり		4	215.8	67.4	175.3	190.2	256.3
	飲酒習慣：なし		400	260.0	77.0	211.3	252.6	300.6

【カルシウム（mg）】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50（中央値）	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	535	255	276	550	686
		１．０～２．０合	104	610	448	373	552	757
		２．１～３．０合	16	493	225	315	445	574
		３．１合以上	10	572	343	339	487	641
	飲酒習慣：以前あり		31	542	288	301	528	656
	飲酒習慣：なし		509	586	370	341	511	762
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	566	234	397	592	701
		１．０～２．０合	86	628	472	389	558	761
		２．１～３．０合	15	504	228	302	452	580
		３．１合以上	9	589	360	339	553	641
	飲酒習慣：以前あり		27	528	301	286	521	656
	飲酒習慣：なし		109	622	447	380	530	763
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	501	279	258	506	650
		１．０～２．０合	18	525	307	298	452	660
		２．１～３．０合	1	328	0	328	328	328
		３．１合以上	1	421	0	421	421	421
	飲酒習慣：以前あり		4	635	170	526	569	744
	飲酒習慣：なし		400	577	346	330	509	752

【鉄（mg）】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
						25	50（中央値）	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	8.0	2.4	6.1	8.2	9.6
		１．０～２．０合	104	8.6	3.5	5.8	8.2	11.0
		２．１～３．０合	16	8.8	2.8	6.5	8.3	10.3
		３．１合以上	10	7.8	2.9	6.9	7.7	9.2
	飲酒習慣：以前あり		31	7.8	3.0	5.6	7.5	9.5
	飲酒習慣：なし		509	7.9	3.2	5.7	7.4	9.8
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	8.5	2.3	7.3	8.7	9.6
		１．０～２．０合	86	8.9	3.5	6.3	8.3	11.0
		２．１～３．０合	15	8.6	2.8	6.5	8.0	9.8
		３．１合以上	9	8.2	2.7	7.2	7.7	9.2
	飲酒習慣：以前あり		27	7.9	3.2	5.5	7.7	9.5
	飲酒習慣：なし		109	8.2	3.0	6.3	7.8	10.3
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	7.5	2.3	5.6	7.5	9.6
		１．０～２．０合	18	7.0	2.8	4.9	8.0	8.8
		２．１～３．０合	1	10.8	0.0	10.8	10.8	10.8
		３．１合以上	1	3.9	0.0	3.9	3.9	3.9
	飲酒習慣：以前あり		4	7.6	2.2	6.1	7.1	9.1
	飲酒習慣：なし		400	7.8	3.3	5.5	7.3	9.6

【ビタミンA(μgRE)】

			調査人数(人)	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	914	736	433	758	1,063
		１．０～２．０合	104	1,030	1,350	343	576	1,178
		２．１～３．０合	16	937	1,155	484	629	870
		３．１合以上	10	1,038	618	312	1,097	1,661
	飲酒習慣：以前あり		31	1,012	778	377	792	1,512
	飲酒習慣：なし		509	840	741	385	659	1,033
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	889	591	433	805	1,063
		１．０～２．０合	86	1,094	1,424	404	642	1,229
		２．１～３．０合	15	961	1,191	426	641	891
		３．１合以上	9	1,126	586	675	1,116	1,661
	飲酒習慣：以前あり		27	1,043	826	364	778	1,616
	飲酒習慣：なし		109	775	752	332	581	951
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	941	882	464	709	988
		１．０～２．０合	18	724	885	153	331	947
		２．１～３．０合	1	573	0	573	573	573
		３．１合以上	1	252	0	252	252	252
	飲酒習慣：以前あり		4	797	271	621	815	973
	飲酒習慣：なし		400	858	737	394	670	1,045

【ビタミンB_1(mg)】

			調査人数(人)	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	3.09	12.35	0.64	0.84	0.99
		１．０～２．０合	104	1.22	1.60	0.55	0.79	1.19
		２．１～３．０合	16	1.13	1.14	0.65	0.81	1.00
		３．１合以上	10	1.56	1.64	0.74	0.77	1.21
	飲酒習慣：以前あり		31	1.76	5.91	0.48	0.70	0.91
	飲酒習慣：なし		509	1.76	6.33	0.57	0.72	1.02
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	5.35	17.14	0.84	0.88	1.32
		１．０～２．０合	86	1.29	1.67	0.60	0.86	1.31
		２．１～３．０合	15	1.15	1.18	0.63	0.81	1.04
		３．１合以上	9	1.61	1.73	0.74	0.76	1.21
	飲酒習慣：以前あり		27	0.70	0.25	0.48	0.69	0.91
	飲酒習慣：なし		109	1.24	1.68	0.60	0.80	1.12
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	0.71	0.20	0.61	0.72	0.86
		１．０～２．０合	18	0.90	1.22	0.37	0.57	0.89
		２．１～３．０合	1	0.78	0.00	0.78	0.78	0.78
		３．１合以上	1	1.09	0.00	1.09	1.09	1.09
	飲酒習慣：以前あり		4	8.91	16.45	0.61	0.80	17.21
	飲酒習慣：なし		400	1.90	7.08	0.56	0.71	1.00

【ビタミンB_2(mg)】

			調査人数(人)	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	1.72	1.90	0.76	1.16	1.69
		１．０～２．０合	104	1.60	1.38	0.94	1.28	1.80
		２．１～３．０合	16	1.52	1.08	0.97	1.13	1.58
		３．１合以上	10	1.82	1.39	0.94	1.30	1.68
	飲酒習慣：以前あり		31	1.21	0.86	0.71	1.03	1.54
	飲酒習慣：なし		509	1.47	1.95	0.79	1.10	1.53
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	2.23	2.55	0.76	1.20	2.20
		１．０～２．０合	86	1.64	1.42	0.94	1.30	1.83
		２．１～３．０合	15	1.51	1.12	0.96	1.13	1.55
		３．１合以上	9	1.86	1.47	0.94	1.11	1.68
	飲酒習慣：以前あり		27	1.10	0.48	0.71	1.03	1.54
	飲酒習慣：なし		109	1.51	1.20	0.87	1.21	1.71
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	1.18	0.45	0.88	1.15	1.38
		１．０～２．０合	18	1.42	1.18	0.78	1.11	1.55
		２．１～３．０合	1	1.60	0.00	1.60	1.60	1.60
		３．１合以上	1	1.49	0.00	1.49	1.49	1.49
	飲酒習慣：以前あり		4	1.94	2.12	0.86	0.91	3.02
	飲酒習慣：なし		400	1.46	2.11	0.76	1.07	1.49

【ビタミンC(mg)】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	105	77	62	89	123
		１．０～２．０合	104	88	79	45	67	105
		２．１～３．０合	16	82	44	43	87	104
		３．１合以上	10	79	45	50	62	113
	飲酒習慣：以前あり		31	96	115	40	74	107
	飲酒習慣：なし		509	105	130	47	70	117
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	122	98	62	81	172
		１．０～２．０合	86	89	78	47	68	107
		２．１～３．０合	15	81	45	39	84	112
		３．１合以上	9	84	45	53	69	113
	飲酒習慣：以前あり		27	100	122	41	76	107
	飲酒習慣：なし		109	94	103	45	67	111
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	87	40	62	92	114
		１．０～２．０合	18	79	83	36	65	80
		２．１～３．０合	1	95	0	95	95	95
		３．１合以上	1	35	0	35	35	35
	飲酒習慣：以前あり		4	68	46	35	55	100
	飲酒習慣：なし		400	108	136	47	71	118

【食塩(g)】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	11.6	3.4	8.5	12.0	14.0
		１．０～２．０合	104	12.4	4.9	8.6	12.6	15.3
		２．１～３．０合	16	12.8	4.0	9.1	13.0	15.9
		３．１合以上	10	14.7	4.1	12.1	12.6	18.3
	飲酒習慣：以前あり		31	9.8	3.0	7.3	10.1	12.2
	飲酒習慣：なし		509	11.1	5.0	7.7	10.2	13.4
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	12.3	3.1	9.8	12.2	14.0
		１．０～２．０合	86	12.9	4.8	9.1	12.7	15.4
		２．１～３．０合	15	13.1	4.0	9.2	13.2	16.1
		３．１合以上	9	14.5	4.4	12.1	12.5	18.3
	飲酒習慣：以前あり		27	9.6	2.8	7.3	10.1	11.8
	飲酒習慣：なし		109	11.9	4.9	8.5	11.1	14.3
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	10.9	3.7	8.4	10.8	13.6
		１．０～２．０合	18	9.9	4.6	5.4	9.0	14.0
		２．１～３．０合	1	9.0	0.0	9.0	9.0	9.0
		３．１合以上	1	16.2	0.0	16.2	16.2	16.2
	飲酒習慣：以前あり		4	11.1	3.9	8.9	12.2	13.4
	飲酒習慣：なし		400	10.8	5.1	7.6	9.8	13.3

【食物繊維(g)】

			調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル 25	50(中央値)	75
総数	飲酒習慣：有	０．９合以下	35	13.8	6.2	9.5	13.0	17.3
		１．０～２．０合	104	13.4	6.2	9.2	12.6	16.7
		２．１～３．０合	16	13.6	3.6	10.7	13.8	16.1
		３．１合以上	10	15.9	6.8	11.7	14.6	19.3
	飲酒習慣：以前あり		31	14.6	6.5	10.6	14.1	18.6
	飲酒習慣：なし		509	14.1	6.3	9.7	13.2	17.3
男性	飲酒習慣：有	０．９合以下	18	14.6	6.2	10.7	13.6	17.6
		１．０～２．０合	86	14.9	6.2	10.4	13.1	17.0
		２．１～３．０合	15	14.0	3.4	11.5	14.1	16.2
		３．１合以上	9	16.9	6.5	11.8	16.2	19.6
	飲酒習慣：以前あり		27	14.8	6.7	10.6	14.1	18.6
	飲酒習慣：なし		109	13.8	5.8	9.5	13.4	16.7
女性	飲酒習慣：有	０．９合以下	17	11.0	6.0	7.1	9.2	13.5
		１．０～２．０合	18	9.9	5.3	6.4	8.5	11.9
		２．１～３．０合	1	8.2	0.0	8.2	8.2	8.2
		３．１合以上	1	6.9	0.0	6.9	6.9	6.9
	飲酒習慣：以前あり		4	13.6	4.9	11.5	13.6	15.7
	飲酒習慣：なし		400	14.1	6.4	9.7	13.2	17.4

表 81　BMI・腹囲の区分別にみたエネルギー摂取量（20 歳以上・性別）

【全食エネルギー（kcal）】

		調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
男性	BMI25 未満、腹囲 85cm 未満	97	2,148	488	1,836	2,102	2,417
	腹囲のみ 85cm 以上	56	2,166	455	1,888	2,130	2,459
	BMI のみ 25 以上	5	2,570	1,085	2,182	2,933	2,971
	BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	66	2,256	503	1,963	2,258	2,552
女性	BMI25 未満、腹囲 90cm 未満	284	1,791	468	1,483	1,738	2,029
	腹囲のみ 90cm 以上	31	1,802	556	1,349	1,711	1,957
	BMI のみ 25 以上	41	1,712	486	1,468	1,823	1,978
	BMI25 以上、腹囲 90cm 以上	51	1,893	606	1,494	1,817	2,266

【夕食エネルギー（kcal）】

		調査人数（人）	平均値	標準偏差	パーセンタイル		
					25	50（中央値）	75
男性	BMI25 未満、腹囲 85cm 未満	97	872	325	629	832	1,035
	腹囲のみ 85cm 以上	56	889	341	637	840	1,013
	BMI のみ 25 以上	5	1,133	427	897	950	1,446
	BMI25 以上、腹囲 85cm 以上	66	860	292	654	867	1,059
女性	BMI25 未満、腹囲 90cm 未満	284	668	243	508	638	796
	腹囲のみ 90cm 以上	31	650	295	476	601	751
	BMI のみ 25 以上	41	675	263	493	645	844
	BMI25 以上、腹囲 90cm 以上	51	744	258	584	682	872

平成17年県民健康栄養調査検討委員会

所　　属	役職名	氏　　名	備　　考
山口大学医学部	教　授	原　田　規　章	衛生学
山口県立大学生活科学部	教　授	森　口　　覚	栄養学
山口大学教育学部	教　授	丹　　信　介	運動生理学
（社）山口県医師会	理　事	杉　山　知　行	
（社）山口県栄養士会	会　長	中　村　良　子	
萩市川上総合事務所	課長補佐	青　木　史　枝	県市町保健師研究協議会代表
山口市役所健康増進課	管理栄養士	宮　下　由美子	県市町栄養士研究協議会代表
防府健康福祉センター	所　長	河　野　佳　宣	保健所長会代表
健康づくりセンター	センター長	高　橋　幸　広 大　城　康　一	Ｈ１７年度 Ｈ１８年度

平成17年県民健康栄養調査作業部会

所　　属	役職名	氏　　名	備　　考
萩健康福祉センター	健康増進課長	神　田　哲　郎	保健所健康増進課長会代表
健康づくりセンター	調査普及課長	播　摩　祐　治 末　吉　奈保美	Ｈ１７年度 Ｈ１８年度
県健康増進課	保健技監 調 整 監	珠　山　光　顕 落　合　教　子	Ｈ１７年度 Ｈ１８年度
防府健康福祉センター	健康増進課長	池　田　眞由美	保健所栄養士代表
周南健康福祉センター	主　任	齊　藤　恭　子	〃