

結果の概要 1

栄養摂取状況調査

1. 栄養素等摂取状況

1人1日あたりの主な栄養素等摂取量は、表1のとおりである。エネルギーの摂取量は年々減少傾向にある。食品成分表が異なるため、単純には経年比較はできないが、3大栄養素のうち、たんぱく質、炭水化物の摂取量は前回調査(平成16年)と比較して減少していたが、脂質の摂取量は横ばいであった。

表1 栄養素等摂取量 (全体) (年次推移)

| | | 群馬県 | | | | | | 全国 |
|-------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 昭和60年 | 平成2年 | 平成7年 | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成21年 |
| エネルギー | kcal | 2,273 | 2,289 | 2,073 | 1,956 | 1,963 | 1,899 | 1,861 |
| たんぱく質 | g | 85.0 | 89.8 | 81.7 | 78.5 | 73.2 | 70.4 | 67.8 |
| 脂質 | g | 57.1 | 58.9 | 59.0 | 57.3 | 54.4 | 54.2 | 53.6 |
| 炭水化物 | g | 336.9 | 334.2 | 291.5 | 271.3 | 281.0 | 265.4 | 260.2 |
| 食物繊維 | g | — | — | 15.5 | 16.7 | 16.2 | 15.3 | 14.3 |
| ビタミンA | * μgRE | 2,627 | 2,668 | 2,880 | 2,952 | 996 | 588 | 536 |
| ビタミンB ₁ | 食品由来 | mg | 1.45 | 1.45 | 1.25 | 1.24 | 0.89 | 0.83 |
| | その他由来 | mg | | | | 0.25 | 1.02 | 0.72 |
| ビタミンB ₂ | 食品由来 | mg | 1.33 | 1.47 | 1.46 | 1.44 | 1.19 | 1.14 |
| | その他由来 | mg | | | | 0.23 | 0.57 | 0.29 |
| ビタミンC | 食品由来 | mg | 162 | 153 | 140 | 149 | 111 | 90 |
| | その他由来 | mg | | | | 6 | 12 | 21 |
| 食塩相当量(ナトリウム×2.54/1,000) | g | 15.7 | 14.6 | 14.0 | 13.6 | 12.0 | 11.1 | 10.3 |
| カリウム | mg | — | — | 2,965 | 3,142 | 2,520 | 2,304 | 2,251 |
| カルシウム | 食品由来 | mg | 611.0 | 676.0 | 592.0 | 613.3 | 536.2 | 529.5 |
| | その他由来 | mg | | | | 7.1 | 6.2 | 6.0 |
| 鉄 | 食品由来 | mg | 12.7 | 12.0 | 12.1 | 12.2 | 8.6 | 8.0 |
| | その他由来 | mg | | | | 0.1 | 0.1 | 0.1 |

* ビタミンAの単位は、平成11年まではIU、平成16年はμg、平成22年はμgRE
 * 群馬県(昭和60年)、(平成2年)、(平成7年)及び(平成11年)は、四訂食品成分表、群馬県(平成16年)は五訂食品成分表、全国(平成21年)と群馬県(平成22年)は五訂増補食品成分表を参考とした。

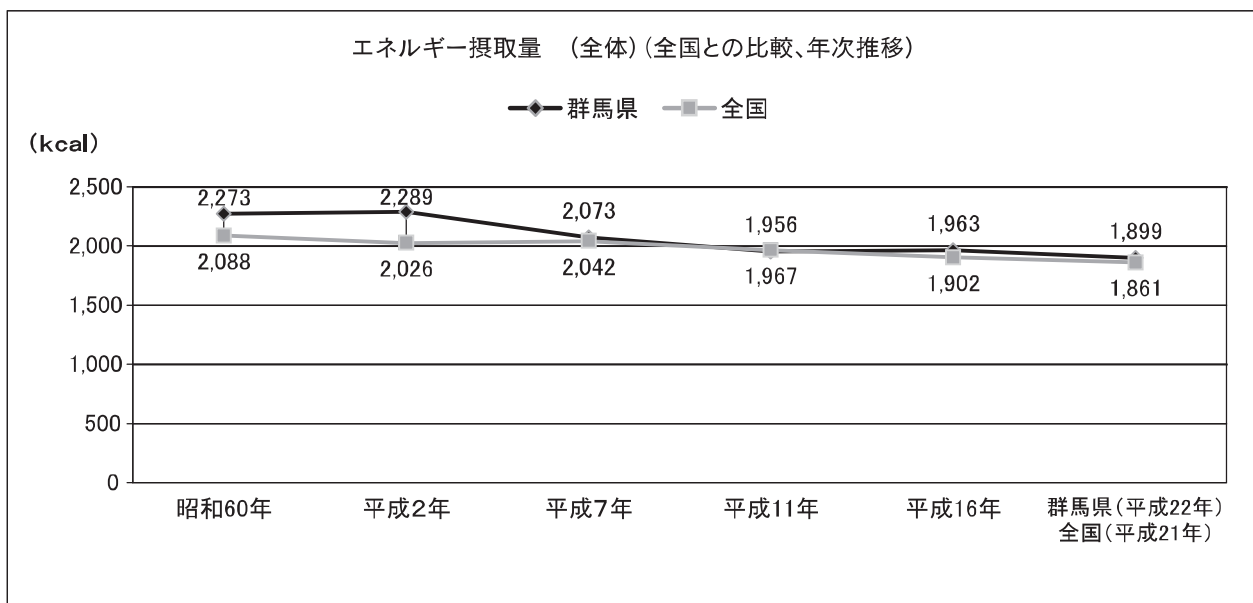


図1 エネルギー摂取量(全体、全国との比較、年次推移)

2. 各栄養素の摂取状況

(1) エネルギーの摂取状況

エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移は、平成16年と比較すると脂質エネルギーの占める割合は0.7%微増し25.6%であり、全国調査(平成21年)と同様な結果であった。
また、年齢階級別にみると、15-19歳女性の脂質エネルギー比が32.3%と高い傾向にあった。

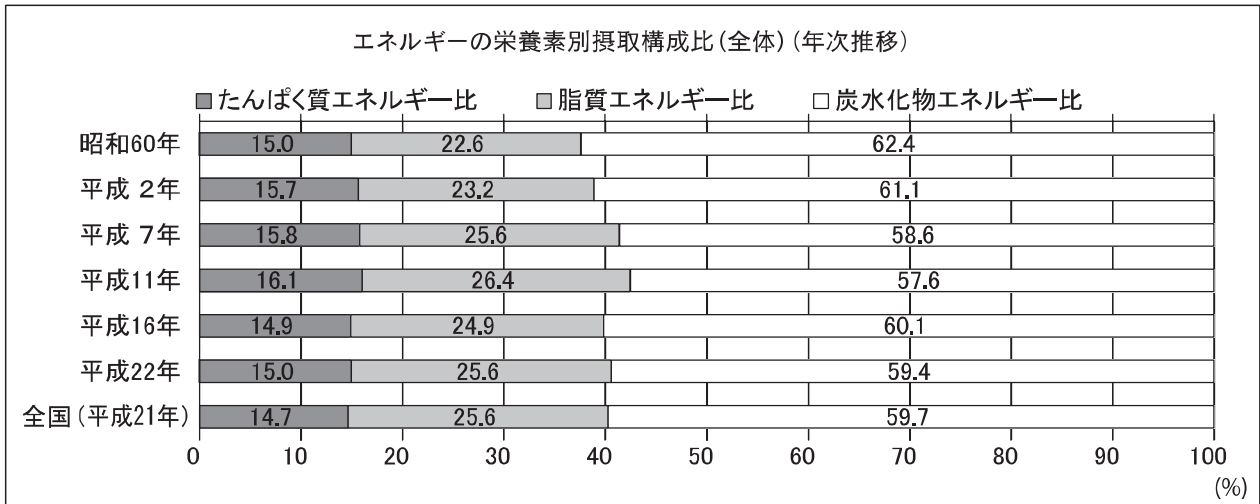


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比(全体、年次推移)

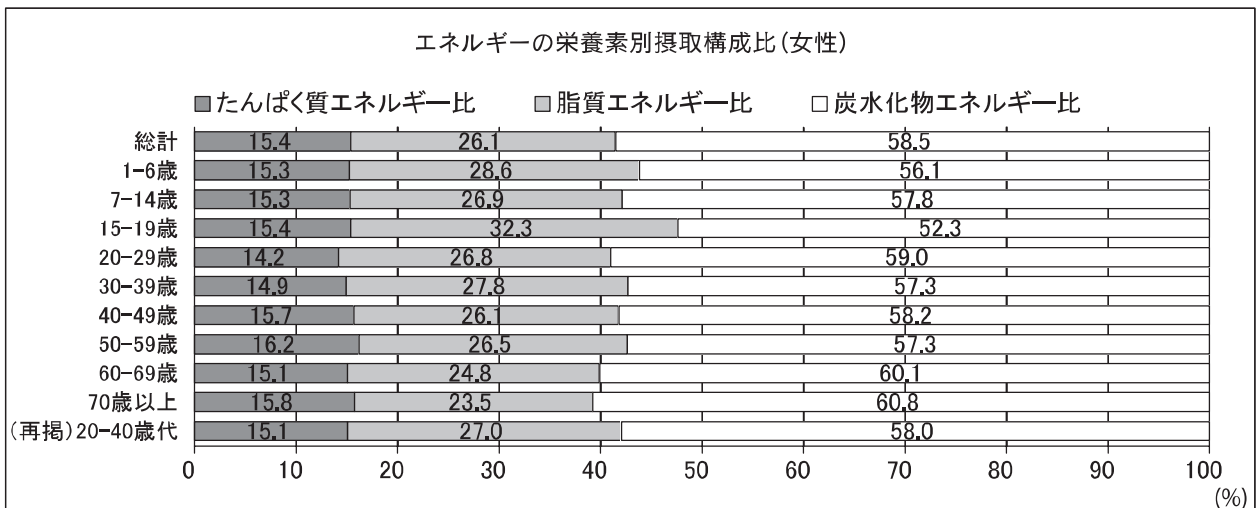
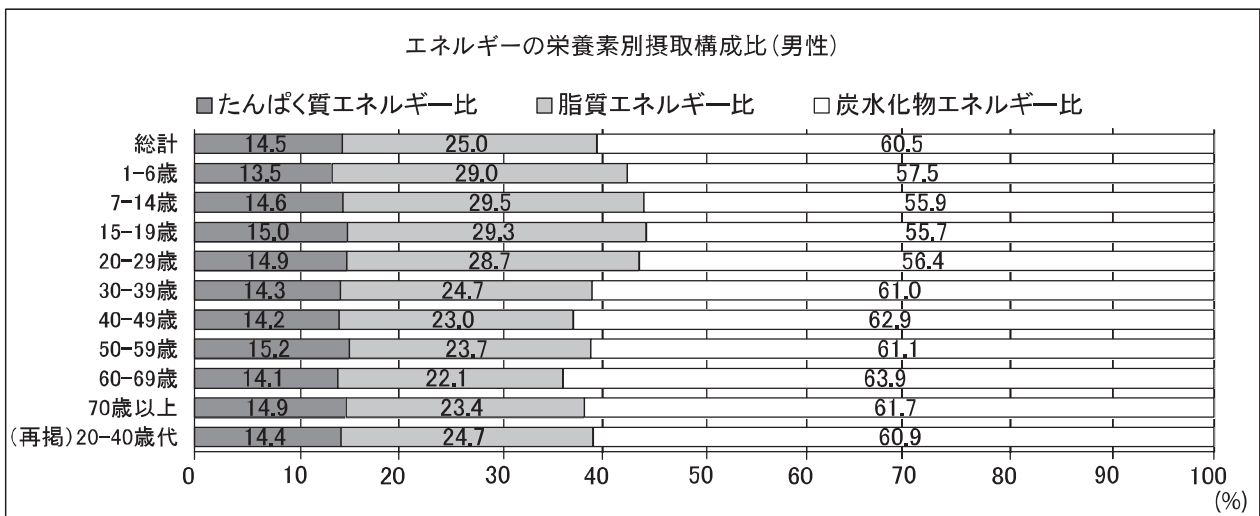


図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比(性別、年齢階級別)

エネルギーの食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、穀類の割合が0.7%減少していた。経年的にみると、昭和60年では47.4%であったが、42.8%まで減少している。

表2 エネルギーの食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

| | 昭和60年 | | 平成2年 | | 平成7年 | | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) |
| 穀類 | 1078 | 47.4 | 1049 | 46.0 | 894 | 43.1 | 793.3 | 40.6 | 845.4 | 43.5 | 811.8 | 42.8 | 785.0 | 42.2 |
| いも類 | 71 | 3.1 | 74 | 3.2 | 49 | 2.4 | 52.1 | 2.7 | 49.6 | 2.5 | 37.0 | 1.9 | 39.0 | 2.1 |
| 砂糖・菓子類 | 137 | 6.0 | 112 | 4.9 | 111 | 5.4 | 105.2 | 5.4 | 96.1 | 4.9 | 100.1 | 5.3 | 107.0 | 5.7 |
| 油脂類 | 137 | 6.0 | 135 | 5.9 | 152 | 7.3 | 132.8 | 6.8 | 95.7 | 4.9 | 91.3 | 4.8 | 87.0 | 4.7 |
| 豆類 | 126 | 5.5 | 94 | 4.1 | 91 | 4.4 | 104.6 | 5.3 | 85.8 | 4.4 | 73.1 | 3.9 | 65.0 | 3.5 |
| 魚介類 | 165 | 7.3 | 182 | 8.0 | 144 | 6.9 | 142.8 | 7.3 | 128.3 | 6.6 | 128.8 | 6.8 | 113.0 | 6.1 |
| 肉類 | 145 | 6.4 | 151 | 6.6 | 179 | 8.6 | 161.7 | 8.3 | 161.9 | 8.3 | 152.3 | 8.0 | 174.0 | 9.3 |
| 卵類 | 58 | 2.6 | 59 | 2.6 | 58 | 2.8 | 58.1 | 3.0 | 52.0 | 2.7 | 51.8 | 2.7 | 52.0 | 2.8 |
| その他 | 357 | 15.7 | 425 | 18.6 | 396 | 19.1 | 405.0 | 20.7 | 430.6 | 22.1 | 452.3 | 23.8 | 439.0 | 23.6 |
| 計 | 2274 | 100.0 | 2281 | 100.0 | 2074 | 100.0 | 1955.6 | 100.0 | 1945.4 | 100.0 | 1898.5 | 100.0 | 1861.0 | 100.0 |

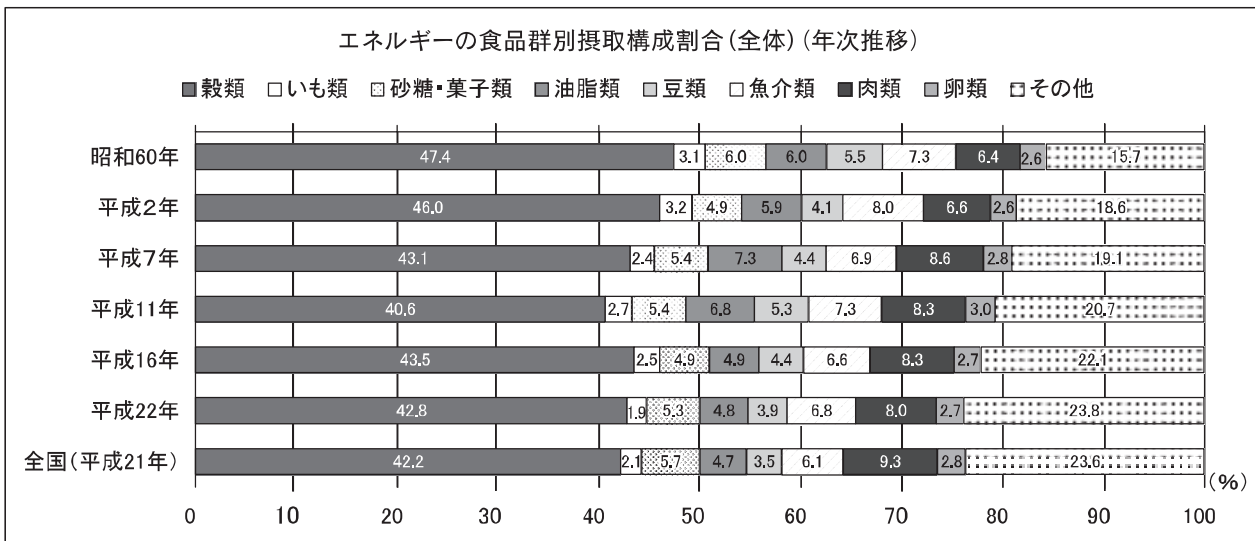


図4 エネルギーの食品群別摂取構成割合(全体、年次推移)

(2) たんぱく質の摂取状況

たんぱく質の摂取量は、年々減少傾向にある。たんぱく質の食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、魚介類、豆類、いも類等が減少し、乳類、肉類が増加していた。

表3 たんぱく質の食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

| | | 昭和60年 | | 平成2年 | | 平成7年 | | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|--------|
| | | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) |
| 動物性 | 魚介類 | 21.9 | 25.7 | 24.6 | 27.4 | 19.5 | 24.3 | 18.9 | 24.0 | 16.6 | 22.7 | 15.7 | 22.3 | 14.2 | 20.9 |
| | 肉類 | 10.2 | 12.0 | 10.7 | 11.9 | 13.3 | 16.6 | 11.7 | 14.9 | 11.7 | 16.0 | 12.0 | 17.0 | 13.0 | 19.2 |
| | 卵類 | 4.4 | 5.2 | 4.5 | 5.0 | 4.4 | 5.5 | 4.4 | 5.6 | 4.4 | 6.0 | 4.4 | 6.3 | 4.4 | 6.5 |
| | 乳類 | 2.8 | 3.3 | 4.0 | 4.4 | 5.1 | 6.4 | 4.9 | 6.2 | 4.1 | 5.6 | 4.7 | 6.7 | 4.3 | 6.3 |
| | 小計 | 39.3 | 46.2 | 43.8 | 48.7 | 42.3 | 52.8 | 39.9 | 50.7 | 36.7 | 50.2 | 36.8 | 52.3 | 36.0 | 53.1 |
| 植物性 | 穀類 | 22.0 | 25.9 | 21.5 | 23.9 | 18.3 | 22.8 | 17.2 | 21.9 | 16.1 | 22.0 | 15.8 | 22.4 | 15.2 | 22.4 |
| | 豆類 | 8.6 | 10.1 | 6.6 | 7.3 | 6.4 | 8.0 | 7.6 | 9.7 | 6.5 | 8.9 | 5.4 | 7.7 | 4.8 | 7.1 |
| | いも・果物・野菜類 | 7.2 | 8.5 | 8.0 | 8.9 | 6.5 | 8.1 | 7.0 | 8.9 | 4.9 | 6.7 | 4.2 | 6.0 | 4.3 | 6.3 |
| | その他 | 1.7 | 2.0 | 1.2 | 1.3 | 6.6 | 8.2 | 7.0 | 8.9 | 8.9 | 12.2 | 8.2 | 11.6 | 5.9 | 8.7 |
| | 小計 | 39.5 | 46.4 | 37.3 | 41.5 | 37.8 | 47.2 | 38.8 | 49.3 | 36.4 | 49.8 | 33.6 | 47.7 | 31.8 | 46.9 |
| その他 | | 6.3 | 7.4 | 8.8 | 9.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 計 | | 85.1 | 100.0 | 89.9 | 100.0 | 80.1 | 100.0 | 78.7 | 100.0 | 73.1 | 100.0 | 70.4 | 100.0 | 67.8 | 100.0 |

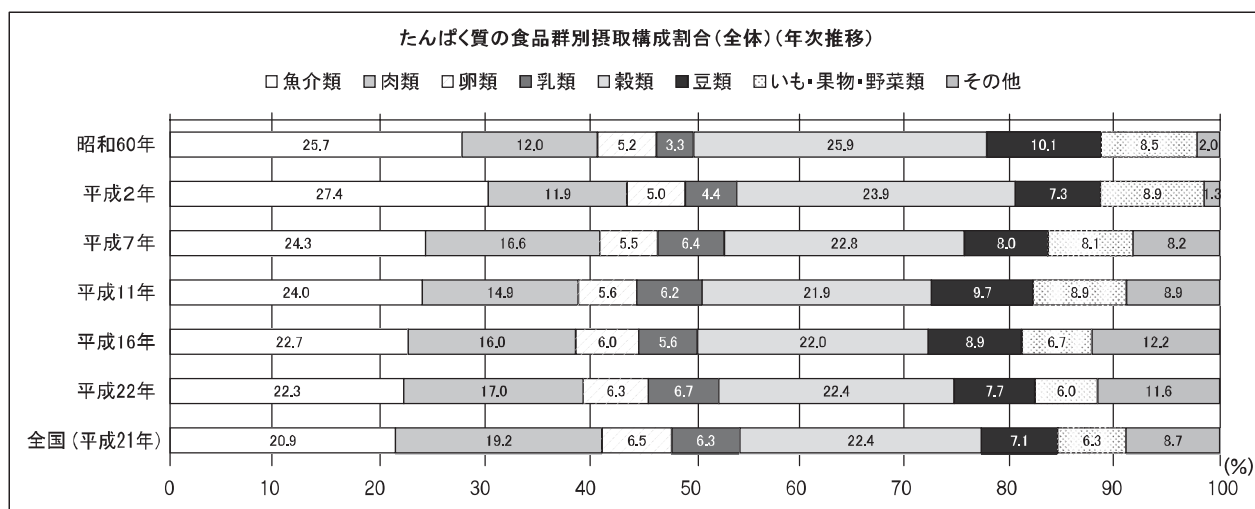


図5 たんぱく質の食品群別摂取構成割合(全体、年次推移)

(3) 脂質の摂取状況

総エネルギーに占める脂質由来のエネルギー割合は、平均で25.6%であった。
 また、脂質摂取構成割合の年次推移をみると、動物性脂質と植物性脂質は、平成16年とほぼ同程度の割合であった。
 脂質摂取量の食品群別摂取構成割合では、肉類、油脂類からの脂質摂取割合が多かった。

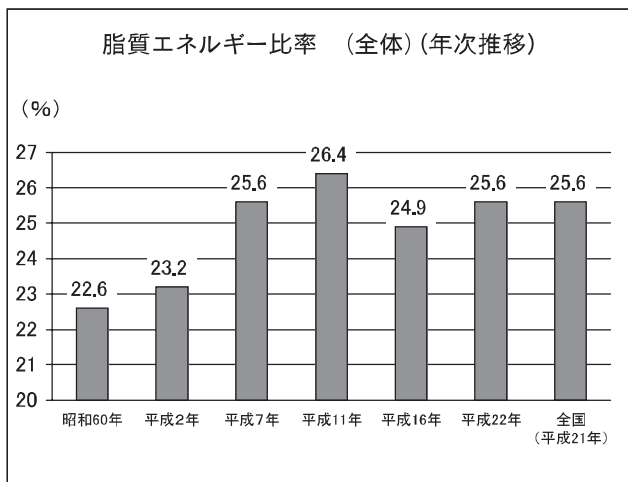


図6 脂質エネルギー比(全体、年次推移)

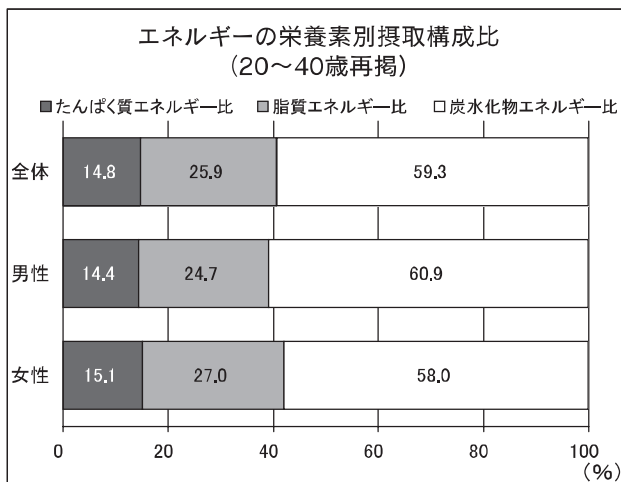


図7 エネルギーの栄養素別摂取構成比(性別、20~40歳再掲)

表4 脂質の摂取構成割合 (全体) (年次推移)

| | 昭和60年 | | 平成2年 | | 平成7年 | | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) |
| 動物性脂質 | 24.5 | 42.9 | 27.0 | 45.8 | 27.6 | 46.8 | 27.4 | 48.1 | 25.9 | 47.6 | 25.7 | 47.5 | 26.6 | 49.6 |
| 植物性脂質 | 32.6 | 57.1 | 31.9 | 54.2 | 31.4 | 53.2 | 29.6 | 51.9 | 28.5 | 52.4 | 28.5 | 52.5 | 27.0 | 50.4 |
| 計 | 57.1 | 100.0 | 58.9 | 100.0 | 59.0 | 100.0 | 57.0 | 100.0 | 54.4 | 100.0 | 54.2 | 100.0 | 53.6 | 100.0 |

表5 脂質の食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

| | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) | 摂取量(g) | 構成比(%) |
| 穀類 | 4.8 | 8.4 | 4.0 | 7.4 | 4.3 | 7.9 | 4.4 | 8.2 |
| 豆類 | 5.5 | 9.6 | 5.1 | 9.4 | 4.3 | 7.9 | 3.9 | 7.3 |
| 油脂類 | 14.4 | 25.3 | 10.4 | 19.1 | 9.9 | 18.3 | 9.5 | 17.7 |
| 魚介類 | 5.8 | 10.2 | 5.5 | 10.1 | 5.9 | 10.9 | 5.0 | 9.3 |
| 肉類 | 11.8 | 20.7 | 11.9 | 21.9 | 10.8 | 19.9 | 12.7 | 23.7 |
| 卵類 | 4.0 | 7.0 | 3.5 | 6.4 | 3.5 | 6.5 | 3.4 | 6.3 |
| 乳類 | 4.9 | 8.6 | 4.3 | 7.9 | 4.9 | 9.0 | 4.5 | 8.4 |
| その他 | 5.8 | 10.2 | 9.7 | 17.8 | 10.6 | 19.6 | 10.2 | 19.0 |
| 計 | 57.0 | 100.0 | 54.4 | 100.0 | 54.2 | 100.0 | 53.6 | 100.0 |

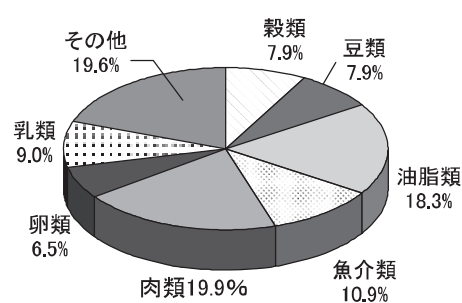


図8 脂質の食品群別摂取構成割合(全体)

(参考)「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
 脂肪エネルギー比率
 18~29歳:20%以上30%未満
 30歳以上:20%以上25%未満

「元気県ぐんま21」の目標
 脂肪エネルギー比率
 目標値:20~40歳代 25%未満

(4) 食物繊維の摂取状況

成人1人1日あたりの食物繊維摂取量の平均値は、男性16.5g、女性15.9gであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。

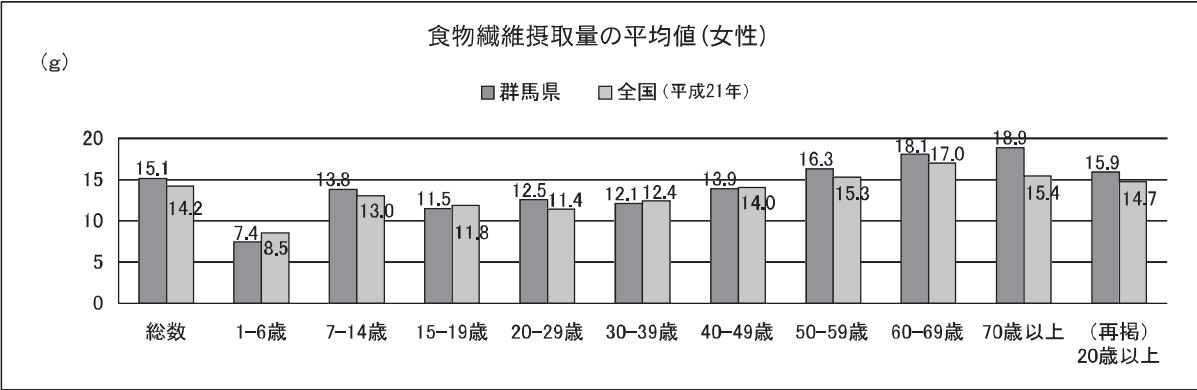
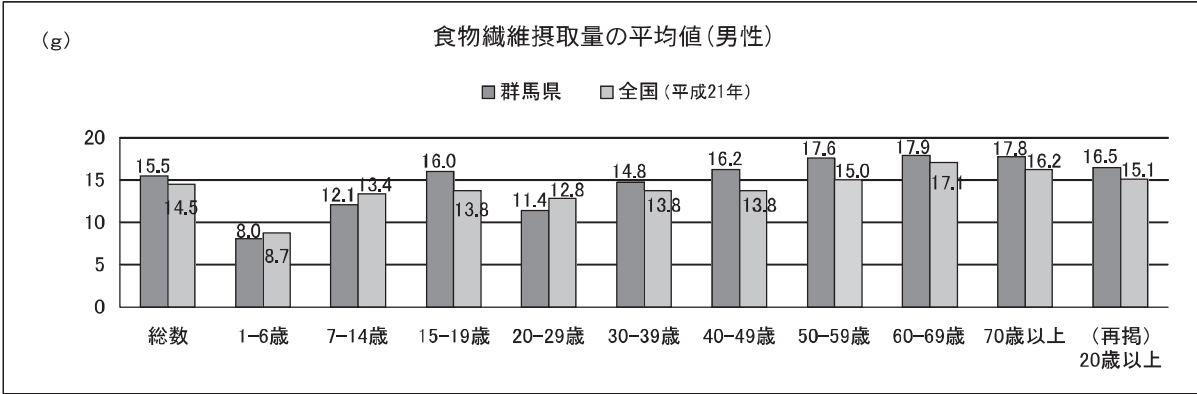


図9 食物繊維摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

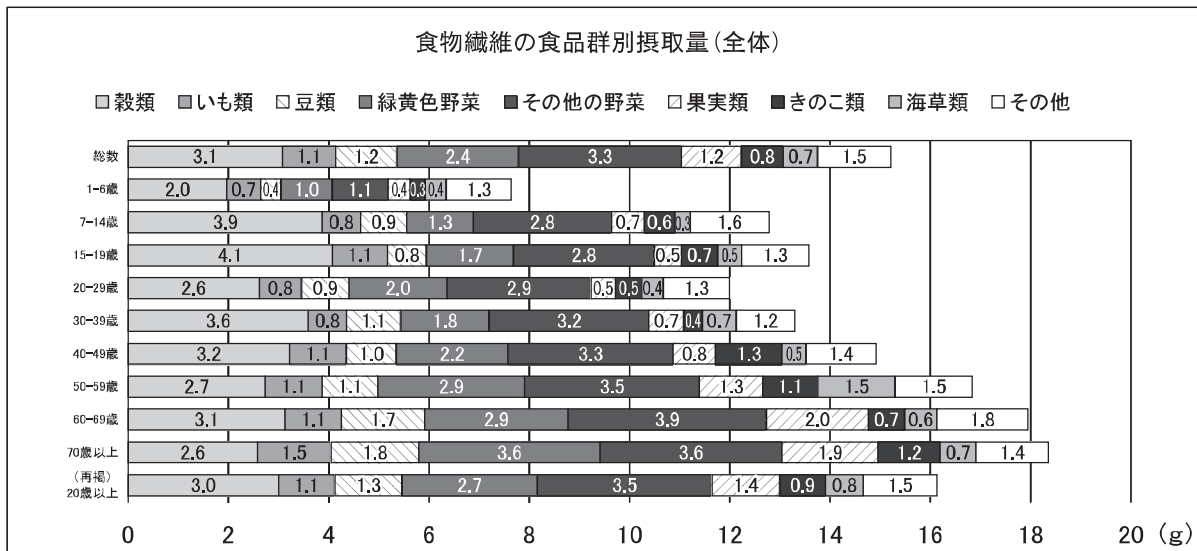


図10 食物繊維の食品群別摂取量(全体、年齢階級別)

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標
 1日平均の摂取量
 目標値: 食物繊維(成人) 20g以上

(5) ビタミンAの摂取状況

1人1日あたりのビタミンA摂取量の平均値は、男性607 μ gRT、女性571 μ gRTであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。ビタミンAの食品群別摂取構成割合をみると、46.9%が緑黄色野菜類からの摂取であった。

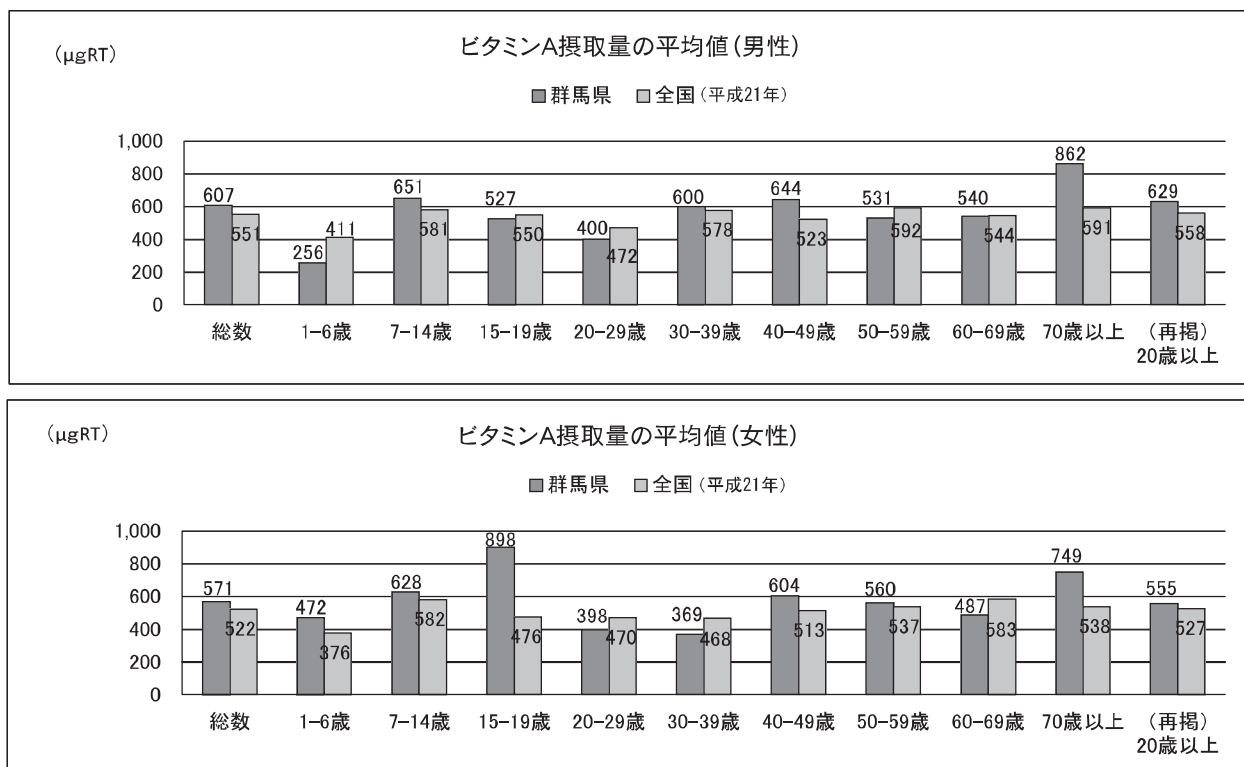


図11 ビタミンA摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表6 ビタミンAの食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

| | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|--------|---------|--------|---------------|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|
| | 摂取量(IU) | 構成比(%) | 摂取量(μ g) | 構成比(%) | 摂取量(μ gRT) | 構成比(%) | 摂取量(μ gRT) | 構成比(%) |
| 緑黄色野菜 | 1945 | 65.9 | 582.3 | 60.4 | 275.5 | 46.9 | 255 | 47.6 |
| 肉類 | 112 | 3.8 | 60.3 | 6.3 | 87.8 | 14.9 | 50 | 9.3 |
| 卵類 | 231 | 7.8 | 49.8 | 5.2 | 49.8 | 8.5 | 49 | 9.1 |
| 魚介類・乳類 | 326 | 11.0 | 79.0 | 8.2 | 74.7 | 12.7 | 67 | 12.5 |
| その他 | 337 | 11.4 | 192.7 | 20.0 | 99.6 | 17.0 | 115 | 21.5 |
| 計 | 2951 | 100.0 | 964.1 | 100.0 | 587.6 | 100.0 | 536 | 100.0 |

※ ビタミンAの単位は、平成11年まではIU、平成16年は μ g、平成22年は μ gRE

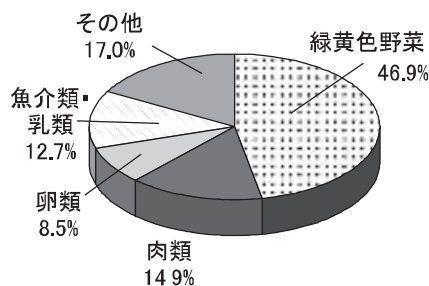


図12 ビタミンA食品群別摂取構成割合

(6) ビタミンB₁の摂取状況

1人1日あたりのビタミンB₁摂取量の平均値は、男性1.44mg、女性2.21mgであり、女性の平均値は全国平均値より高くなっている。ビタミンB₁の食品群別摂取構成割合をみると、55.0%が補助栄養素・特定保健用食品からの摂取であった。

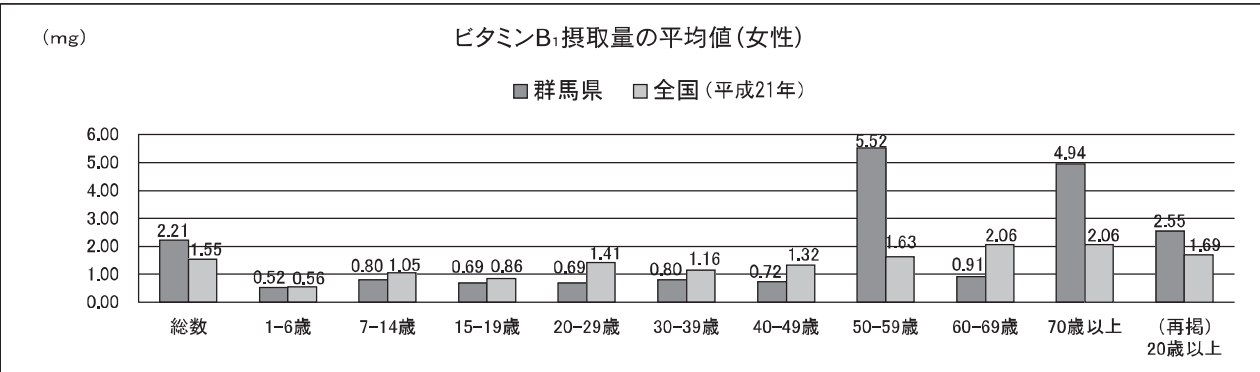
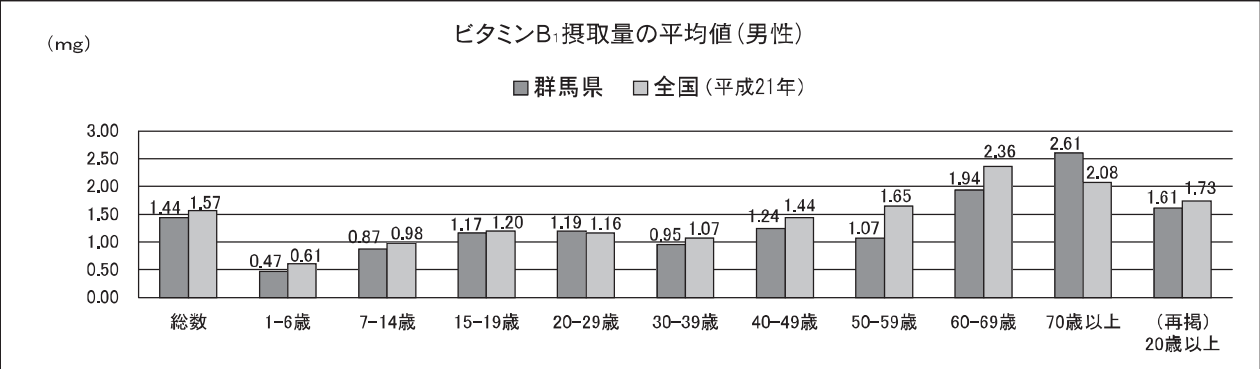


図13 ビタミンB₁摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表7 ビタミンB₁の食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

| | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 米類 | 0.19 | 15.6 | 0.08 | 8.8 | 0.08 | 9.6 | 0.08 | 9.5 |
| その他の穀類 | 0.00 | 0.0 | 0.09 | 9.9 | 0.09 | 11.2 | 0.09 | 10.7 |
| 野菜類 | 0.21 | 17.2 | 0.11 | 12.1 | 0.10 | 11.9 | 0.10 | 11.9 |
| 魚介類 | 0.11 | 9.0 | 0.08 | 8.8 | 0.08 | 10.1 | 0.07 | 8.3 |
| 肉類 | 0.29 | 23.8 | 0.21 | 23.1 | 0.21 | 24.7 | 0.23 | 27.4 |
| その他 | 0.42 | 34.4 | 0.34 | 37.4 | 0.27 | 32.4 | 0.27 | 32.1 |
| 計 | 1.22 | 100.0 | 0.91 | 100.0 | 0.83 | 100.0 | 0.84 | 100.0 |

表8 ビタミンB₁の食品群別摂取構成割合 (特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

| | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 米類 | 0.08 | 7.0 | 0.08 | 4.3 | 0.08 | 5.1 |
| その他の穀類 | 0.09 | 7.8 | 0.09 | 5.1 | 0.09 | 5.8 |
| 野菜類 | 0.11 | 9.6 | 0.10 | 5.3 | 0.10 | 6.4 |
| 魚介類 | 0.08 | 7.0 | 0.08 | 4.6 | 0.07 | 4.5 |
| 肉類 | 0.21 | 18.3 | 0.21 | 11.1 | 0.23 | 14.7 |
| その他 | 0.34 | 29.6 | 0.27 | 14.6 | 0.27 | 17.3 |
| 特保等 | 0.24 | 20.9 | 1.02 | 55.0 | 0.72 | 46.2 |
| 計 | 1.15 | 100.0 | 1.85 | 100.0 | 1.56 | 100.0 |

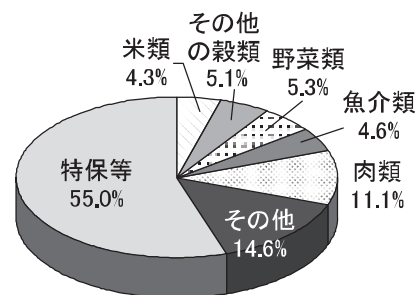


図14 ビタミンB₁の食品群別摂取構成割合 (特定保健用食品含む)

(7) ビタミンB₂の摂取状況

1人1日あたりのビタミンB₂摂取量の平均値は、男性1.81mg、女性1.73mgであり、群馬県の平均値は、男女とも全国平均値より高い。ビタミンB₂の食品群別摂取構成割合をみると、32.2%が補助栄養素・特定保健用食品からの摂取であった。

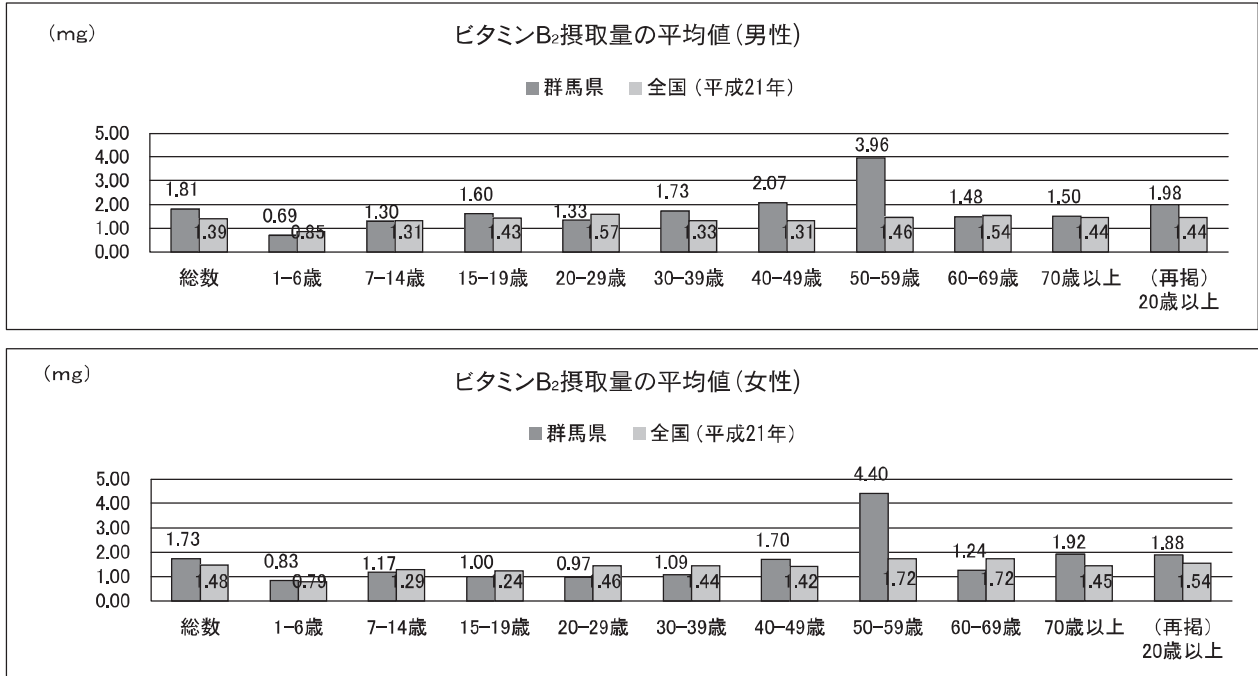


図15 ビタミンB₂摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表9 ビタミンB₂の食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

| | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----|---------|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 穀類 | 0.08 | 5.8 | 0.11 | 9.2 | 0.11 | 8.8 | 0.10 | 8.8 |
| 豆類 | 0.08 | 5.8 | 0.08 | 6.7 | 0.08 | 6.8 | 0.05 | 4.4 |
| 野菜類 | 0.22 | 16.1 | 0.11 | 9.2 | 0.10 | 8.5 | 0.09 | 7.9 |
| 魚介類 | 0.17 | 12.4 | 0.13 | 10.8 | 0.14 | 11.8 | 0.12 | 10.5 |
| 肉類 | 0.14 | 10.2 | 0.11 | 9.2 | 0.11 | 9.6 | 0.12 | 10.5 |
| 卵類 | 0.17 | 12.4 | 0.14 | 11.7 | 0.14 | 11.4 | 0.14 | 12.3 |
| 乳類 | 0.24 | 17.5 | 0.17 | 14.2 | 0.19 | 15.6 | 0.17 | 14.9 |
| その他 | 0.27 | 19.7 | 0.35 | 29.2 | 0.33 | 27.5 | 0.35 | 30.7 |
| 計 | 1.37 | 100.0 | 1.20 | 100.0 | 1.20 | 100.0 | 1.14 | 100.0 |

表10 ビタミンB₂の食品群別摂取構成割合(特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

| | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 穀類 | 0.11 | 7.7 | 0.11 | 6.0 | 0.10 | 28.6 |
| 豆類 | 0.08 | 5.6 | 0.08 | 4.6 | 0.05 | 14.3 |
| 野菜類 | 0.11 | 7.7 | 0.10 | 5.7 | 0.09 | 25.7 |
| 魚介類 | 0.13 | 9.1 | 0.14 | 8.0 | 0.12 | 34.3 |
| 肉類 | 0.11 | 7.7 | 0.11 | 6.5 | 0.12 | 34.3 |
| 卵類 | 0.14 | 9.8 | 0.14 | 7.7 | 0.14 | 40.0 |
| 乳類 | 0.17 | 11.9 | 0.19 | 10.6 | 0.17 | 48.6 |
| その他 | 0.36 | 25.2 | 0.33 | 18.7 | 0.35 | 100.0 |
| 特保等 | 0.22 | 15.4 | 0.57 | 32.2 | 0.30 | 85.7 |
| 計 | 1.43 | 100.0 | 1.77 | 100.0 | 1.44 | 368.6 |

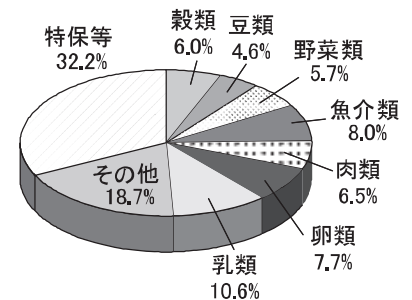


図16 ビタミンB₂の食品群別摂取構成割合(特定保健用食品含む)

(8) ビタミンCの摂取状況

1人1日あたりのビタミンC摂取量の平均値は、男性91.2mg、女性110.4mgであり、群馬県の平均値は、男女ともに全国平均値より低い。ビタミンCの食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、特に果実類が、23% (23.3mg) であり、6.2%減少している。

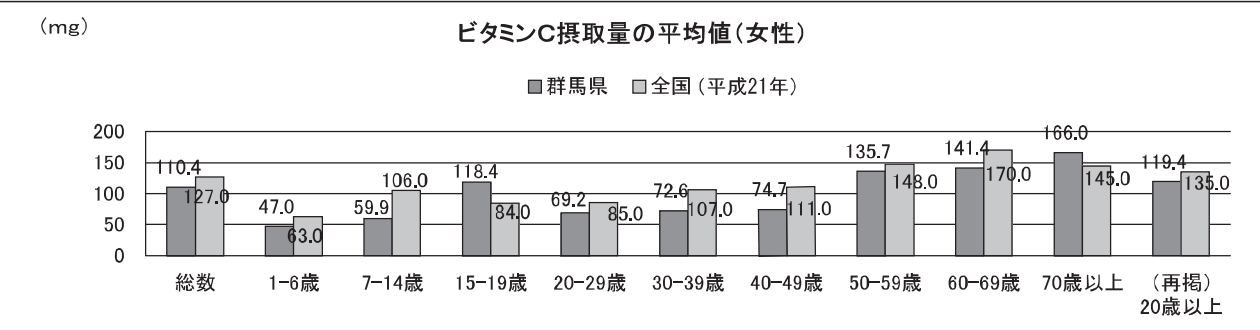
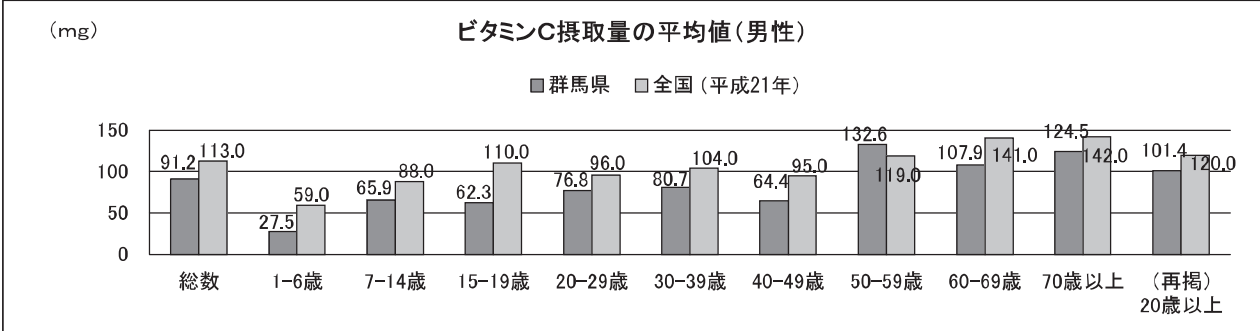


図17 ビタミンC摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表11 ビタミンCの食品群別摂取構成割合 (全体) (年次推移)

| | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| いも類 | 10 | 6.9 | 10.0 | 9.1 | 6.8 | 7.2 | 7 | 6.4 |
| 果実類 | 32 | 22.1 | 34.3 | 31.1 | 23.3 | 24.8 | 35 | 33.0 |
| 緑黄色野菜 | 46 | 31.7 | 19.8 | 17.9 | 19.5 | 20.8 | 18 | 17.0 |
| その他の野菜 | 39 | 26.9 | 17.1 | 15.5 | 18.7 | 20.0 | 19 | 17.9 |
| その他 | 18 | 12.4 | 29.2 | 26.4 | 25.6 | 27.3 | 27 | 25.7 |
| 計 | 145 | 100.0 | 110.4 | 100.0 | 93.9 | 100.0 | 106 | 100.0 |

表12 ビタミンCの食品群別摂取構成割合 (特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

| | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| いも類 | 10.0 | 8.5 | 6.8 | 6.7 | 7 | 5.6 |
| 果実類 | 34.3 | 29.2 | 23.3 | 23.0 | 35 | 29.0 |
| 緑黄色野菜 | 19.8 | 16.8 | 19.5 | 19.2 | 18 | 14.9 |
| その他の野菜 | 17.1 | 14.5 | 18.7 | 18.5 | 19 | 15.7 |
| その他 | 29.2 | 24.8 | 25.6 | 25.2 | 27 | 22.4 |
| 特保等 | 7.2 | 6.1 | 7.5 | 7.4 | 15 | 12.4 |
| 計 | 117.6 | 100.0 | 101.4 | 100.0 | 121 | 100.0 |

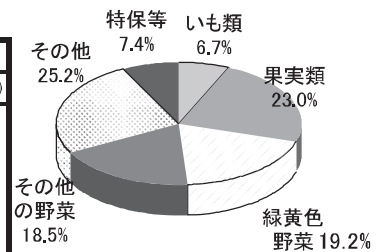
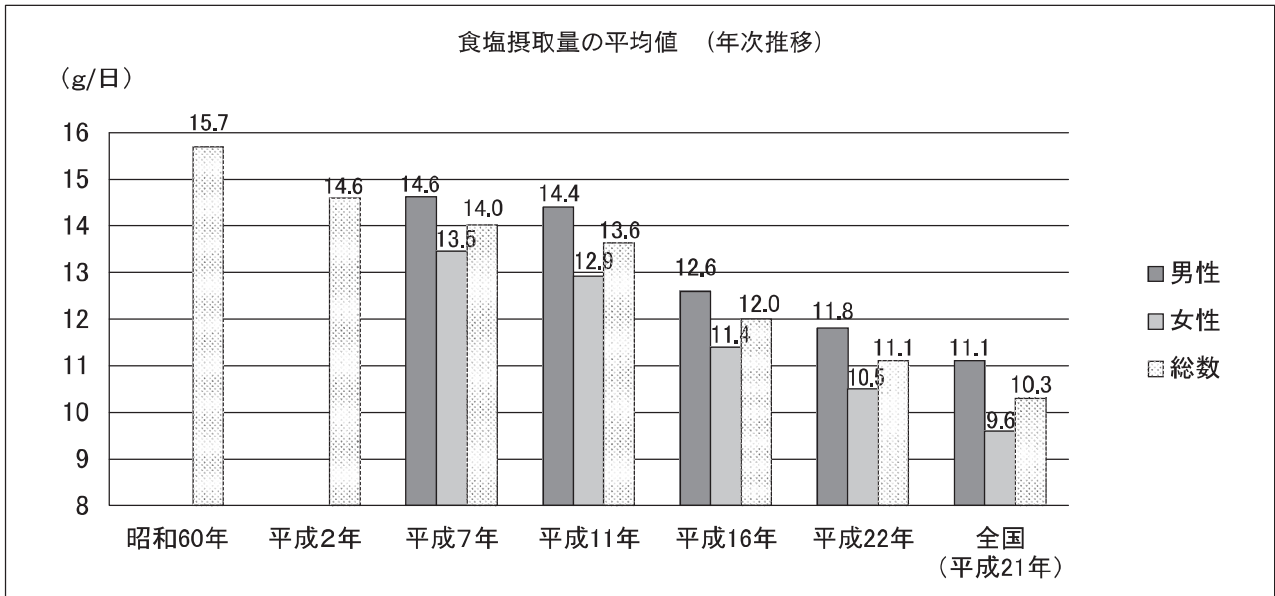


図18 ビタミンB1の食品群別摂取構成割合(特定保健用食品含む)

(9) 食塩の摂取状況

食塩相当量による摂取量の年次推移をみると、全体としては減少傾向にあるものの、男性11.8g、女性10.5g、全体平均11.1gで、依然として高い摂取量であった。

食塩相当量の年齢階級別摂取状況をみると、男性では50歳代が15.7g、女性では70歳以上が12.3gで、摂取量が多かった。また、20歳以上の平均では、男性12.6g、女性10.9gであった。



(*昭和60年と平成2年は、男女別のデータなし)

図19 食塩摂取量の平均値(性別、年次推移)

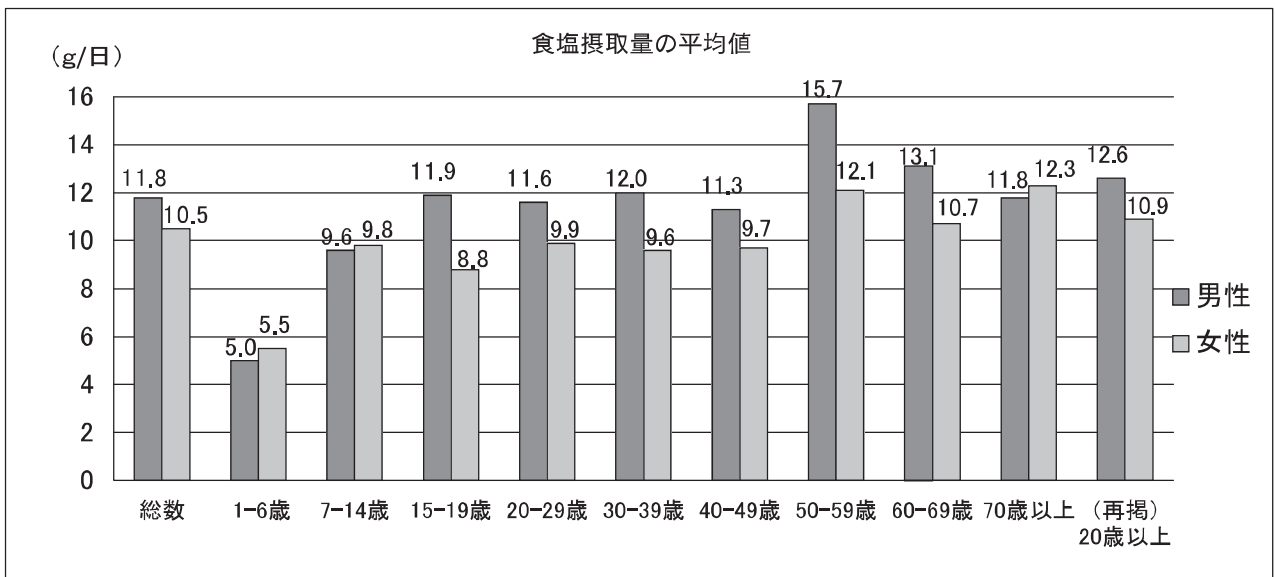


図20 食塩摂取量の平均値(性別、年齢階級別)

食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 × 1,000
 (参考)「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
 成人男性 9g未満
 成人女性 7.5g未満

「元気県ぐんま21」の目標
 1日平均の摂取量
 目標値: 食塩摂取量(成人) 10g未満

表13 食塩相当量の摂取量(全体)(年次推移)

| 食品群 | 食品名 | 昭和60年 | | 平成2年 | | 平成7年 | | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | |
|--------|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 摂取量(g) | 含有量(g) | 摂取量(g) | 含有量(g) | 摂取量(g) | 含有量(g) | 摂取量(g) | 含有量(g) | 摂取量(g) | 含有量(g) | 摂取量(g) | 含有量(g) |
| 調味料類 | 食塩 | 1.8 | 1.79 | 1.6 | 1.61 | 1.3 | 1.31 | 1.3 | 1.26 | 1.8 | 1.75 | 1.3 | 1.30 |
| | しょうゆ | 29.9 | 4.46 | 27.3 | 4.05 | 22.2 | 3.33 | 20.9 | 3.12 | 17.7 | 2.53 | 13.7 | 1.94 |
| | みそ | 19.2 | 2.10 | 12.0 | 1.76 | 13.3 | 1.55 | 14.2 | 1.70 | 13.2 | 1.59 | 13.0 | 1.54 |
| | その他調味料 | 3.0 | 0.19 | 3.1 | 0.19 | 14.8 | 1.36 | 16.1 | 1.46 | 57.8 | 2.33 | 52.1 | 2.57 |
| つけもの類 | 葉類つけもの | 26.2 | 0.54 | 16.6 | 0.34 | 12.4 | 0.23 | 11.3 | 0.22 | 10.2 | 0.23 | 4.9 | 0.11 |
| | たくあん・その他つけもの | 21.1 | 1.10 | 15.2 | 0.79 | 15.4 | 0.83 | 18.6 | 0.97 | 14.4 | 0.62 | 9.6 | 0.56 |
| 小麦加工品 | パン類 | 21.7 | 0.23 | 25.6 | 0.24 | 48.7 | 0.48 | 40.5 | 0.42 | 32.6 | 0.37 | 30.1 | 0.35 |
| | めん類 | 46.5 | 0.29 | 49.1 | 0.24 | 60.7 | 0.58 | 51.6 | 0.46 | 64.2 | 0.36 | 67.1 | 0.42 |
| 魚介加工品 | 魚介類缶詰・佃煮 | 3.3 | 0.09 | 5.0 | 0.13 | 3.7 | 0.09 | 4.9 | 0.09 | 2.5 | 0.04 | 5.4 | 0.07 |
| | 魚塩蔵品 | 12.3 | 0.94 | 14.1 | 1.09 | 10.5 | 0.78 | 7.7 | 0.61 | 23.1 | 0.46 | 21.0 | 0.47 |
| | 魚介(生干し、乾物) | 7.3 | 0.24 | 9.9 | 0.33 | 9.7 | 0.39 | 9.2 | 0.35 | | | | |
| | 魚介練り製品 | 17.3 | 0.43 | 18.0 | 0.44 | 12.8 | 0.32 | 12.3 | 0.31 | 11.3 | 0.21 | 8.7 | 0.17 |
| その他の食品 | ハム・ソーセージ | 10.2 | 0.27 | 9.9 | 0.25 | 12.1 | 0.32 | 8.6 | 0.21 | 12.8 | 0.27 | 14.8 | 0.31 |
| | チーズ | 1.1 | 0.03 | 1.1 | 0.03 | 1.7 | 0.05 | 1.9 | 0.05 | 1.2 | 0.03 | 3.0 | 0.08 |
| | 貝類 | 4.8 | 0.04 | 5.7 | 0.05 | 4.7 | 0.04 | 4.2 | 0.03 | 3.6 | 0.03 | 4.7 | 0.03 |
| | 生魚介類 | 57.1 | 0.19 | 58.4 | 0.18 | 53.7 | 0.40 | 52.4 | 0.60 | 47.6 | 0.16 | 31.8 | 0.06 |
| | 野菜・果実類 | 438.8 | 0.33 | 445.0 | 0.28 | 401.6 | 0.12 | 424.1 | 0.13 | 402.0 | 0.08 | 369.8 | 0.07 |
| | マヨネーズ | 5.6 | 0.13 | 6.0 | 0.14 | 5.9 | 0.14 | 5.0 | 0.11 | 3.7 | 0.08 | 3.1 | 0.07 |
| | その他 | — | 2.29 | — | 2.46 | — | 1.70 | — | 1.50 | — | 0.86 | — | 0.95 |
| 計 | | 727.2 | 15.68 | 723.6 | 14.60 | 705.2 | 14.02 | 704.8 | 13.60 | 719.7 | 12.00 | 654.2 | 11.07 |

表14 食塩相当量の食品群別摂取構成割合(%) (全体)(年次推移)

| 食品群 | 食品名 | 昭和60年 | 平成2年 | 平成7年 | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 |
|--------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 調味料類 | 食塩 | 11.4 | 11.0 | 9.3 | 9.3 | 14.6 | 11.7 |
| | しょうゆ | 28.4 | 27.7 | 23.8 | 22.9 | 21.1 | 17.5 |
| | みそ | 13.4 | 12.1 | 11.1 | 12.5 | 13.3 | 13.9 |
| | その他調味料 | 1.2 | 1.3 | 9.7 | 10.7 | 19.4 | 23.2 |
| つけもの類 | 葉類つけもの | 3.4 | 2.3 | 1.6 | 1.6 | 1.9 | 1.0 |
| | たくあん・その他つけもの | 7.0 | 5.4 | 5.9 | 7.1 | 5.2 | 5.1 |
| 小麦加工品 | パン類 | 1.5 | 1.6 | 3.4 | 3.1 | 3.1 | 3.2 |
| | めん類 | 1.8 | 1.6 | 4.1 | 3.4 | 3.0 | 3.8 |
| 魚介加工品 | 魚介類缶詰・佃煮 | 0.6 | 0.9 | 0.6 | 0.7 | 0.3 | 0.6 |
| | 魚塩蔵品 | 6.0 | 7.5 | 5.6 | 4.5 | 3.8 | 4.2 |
| | 魚介(生干し、乾物) | 1.5 | 2.3 | 2.8 | 2.6 | | |
| | 魚介練り製品 | 2.7 | 3.0 | 2.3 | 2.3 | 1.8 | 1.5 |
| その他の食品 | ハム・ソーセージ | 1.7 | 1.7 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 2.8 |
| | チーズ | 0.2 | 0.2 | 0.4 | 0.4 | 0.3 | 0.8 |
| | 貝類 | 0.3 | 0.3 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 0.3 |
| | 生魚介類 | 1.2 | 1.2 | 2.9 | 4.4 | 1.3 | 0.5 |
| | 野菜・果実類 | 2.1 | 1.9 | 0.9 | 1.0 | 0.7 | 0.6 |
| | マヨネーズ | 0.8 | 1.0 | 1.0 | 0.8 | 0.7 | 0.6 |
| | その他 | 14.6 | 16.8 | 12.1 | 11.0 | 7.2 | 8.5 |
| 計 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | 100.0 | |

(10) カリウムの摂取状況

成人1人1日あたりのカリウム摂取量の平均値は、男性2,495mg、女性2,344mgであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。

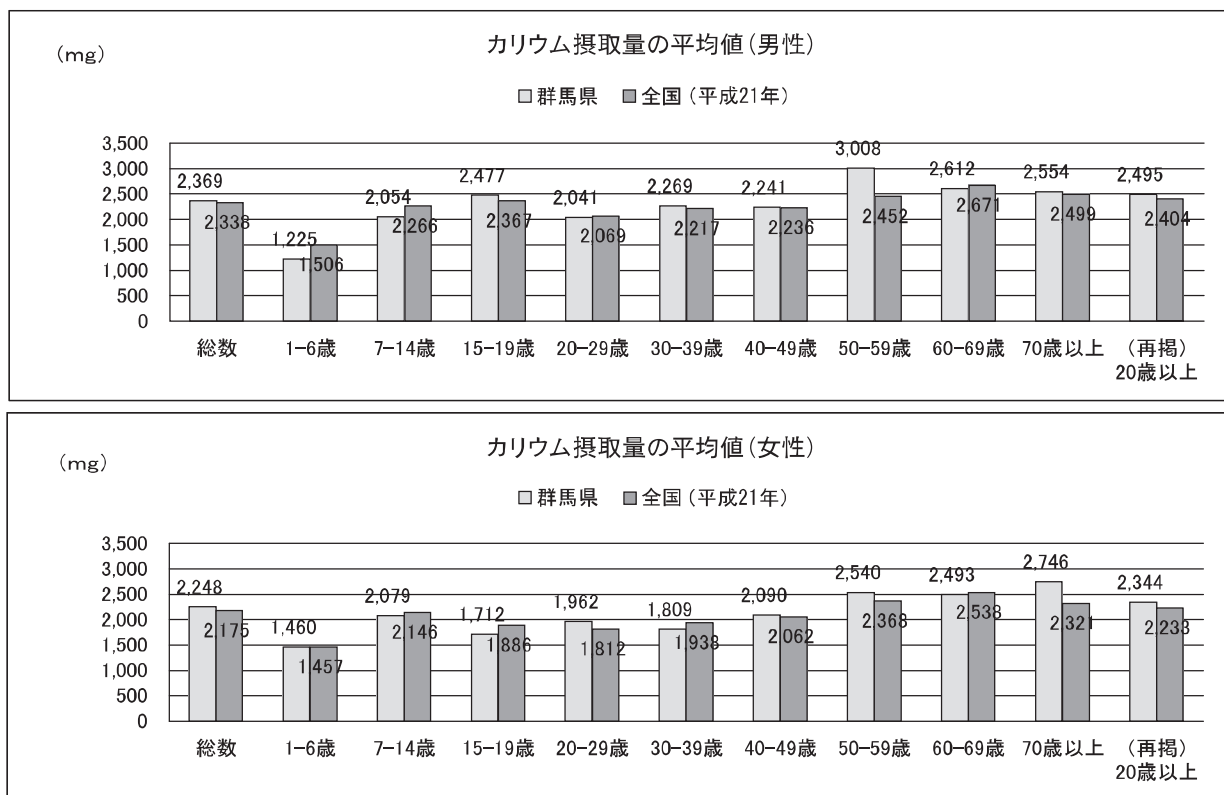


図21 カリウム摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表15 カリウムの食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

| | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 穀類 | 267 | 8.5 | 178.9 | 7.1 | 170.0 | 7.4 | 171 | 7.6 |
| いも類 | 296 | 9.4 | 238.6 | 9.5 | 162.8 | 7.1 | 171 | 7.6 |
| 緑黄色野菜 | 503 | 16.0 | 273.2 | 10.8 | 251.5 | 10.9 | 238 | 10.6 |
| その他の野菜 | 489 | 15.6 | 349.0 | 13.9 | 314.6 | 13.7 | 305 | 13.5 |
| 肉・卵類 | 217 | 6.9 | 180.4 | 7.2 | 177.7 | 7.7 | 189 | 8.4 |
| 魚介類 | 294 | 9.4 | 240.0 | 9.5 | 222.6 | 9.7 | 205 | 9.1 |
| 乳類 | 218 | 6.9 | 172.3 | 6.8 | 180.2 | 7.8 | 170 | 7.6 |
| その他 | 858 | 27.3 | 887.1 | 35.2 | 824.9 | 35.8 | 802 | 35.6 |
| 計 | 3,142 | 100.0 | 2,519.5 | 100.0 | 2,304 | 100.0 | 2,251 | 100.0 |

※「その他の野菜」とは、野菜類のうち緑黄色野菜以外

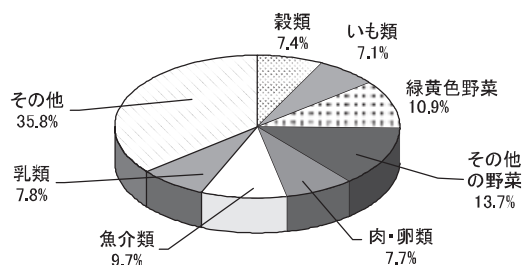


図22 カリウムの食品群別摂取構成割合

(参考) 「元気県ぐんま21」の目標
1日平均の摂取量
目標値: カリウム摂取量(成人1日) 3,500mg以上

(11) カルシウムの摂取状況

1人1日あたりのカルシウム摂取量の平均値は、男性556mg、女性518mgであり、群馬県の平均値は全国平均値より高い。全体の平均摂取量は535.7gで、平成16年と比較しても大幅な増減はみられなかった。ただし、食品群別摂取構成割合を平成16年と比較すると、乳類は4%増加し28.7% (153.5mg)、逆に豆類は3.2%減少し11.5% (61.8mg)であった。

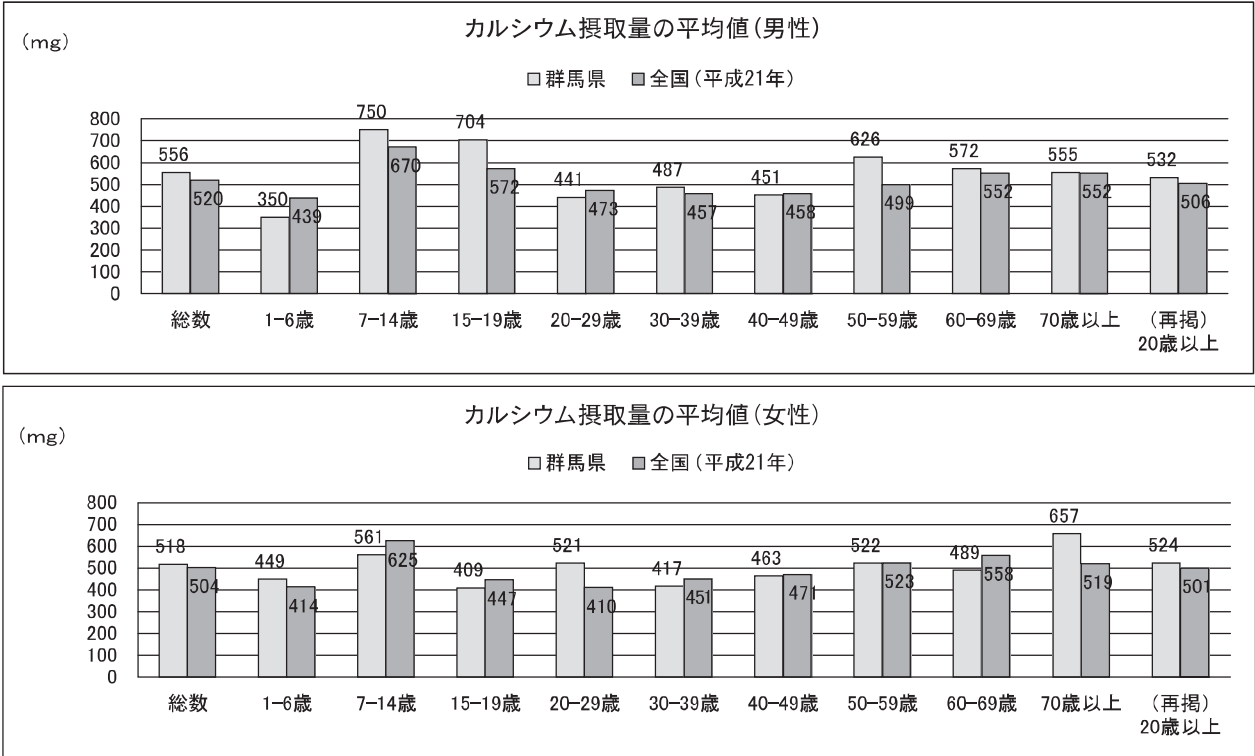


図23 カルシウム摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表16 カルシウムの食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

| | 昭和60年 | | 平成2年 | | 平成7年 | | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 穀類 | 30 | 4.9 | 31 | 4.6 | 30 | 5.1 | 29.0 | 4.8 | 40.5 | 7.6 | 40.1 | 7.6 | 41 | 8.2 |
| 豆類 | 93 | 15.2 | 95 | 14.0 | 69 | 11.7 | 86.0 | 14.1 | 79.9 | 14.9 | 61.8 | 11.7 | 63 | 12.6 |
| いも・果物・野菜類 | 149 | 24.4 | 172 | 25.4 | 144 | 24.3 | 160.0 | 26.2 | 126.8 | 23.7 | 118.7 | 22.5 | 113 | 22.6 |
| 海藻類 | 47 | 7.7 | 44 | 6.5 | 16 | 2.7 | 21.0 | 3.4 | 12.7 | 2.4 | 13.0 | 2.5 | 10 | 2.0 |
| 魚介類 | 89 | 14.6 | 110 | 16.2 | 85 | 14.4 | 73.0 | 12.0 | 44.8 | 8.4 | 50.1 | 9.5 | 41 | 8.2 |
| 肉・卵類 | 23 | 3.8 | 24 | 3.5 | 25 | 4.2 | 25.0 | 4.1 | 21.2 | 4.0 | 21.8 | 4.1 | 4 | 0.8 |
| 乳類 | 92 | 15.1 | 134 | 19.8 | 172 | 29.1 | 161.0 | 26.4 | 134.0 | 25.0 | 153.5 | 29.1 | 140 | 28.0 |
| その他 | 87 | 14.3 | 68 | 10.0 | 51 | 8.6 | 55 | 9.0 | 75.6 | 14.1 | 67.9 | 12.9 | 88 | 17.6 |
| 計 | 610 | 100.0 | 678 | 100.0 | 592 | 100.0 | 610 | 100.0 | 535.5 | 100.0 | 526.9 | 100.0 | 500 | 100.0 |

表17 カルシウムの食品群別摂取構成割合(特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

| | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 穀類 | 40.5 | 7.5 | 40.1 | 7.5 | 41 | 8.0 |
| 豆類 | 79.9 | 14.7 | 61.8 | 11.5 | 63 | 12.3 |
| いも・果物・野菜類 | 126.8 | 23.3 | 118.7 | 22.2 | 113 | 22.1 |
| 海藻類 | 12.7 | 2.3 | 13.0 | 2.4 | 10 | 2.0 |
| 魚介類 | 44.8 | 8.2 | 50.1 | 9.4 | 41 | 8.0 |
| 肉・卵類 | 21.2 | 3.9 | 21.8 | 4.1 | 4 | 0.8 |
| 乳類 | 134.0 | 24.7 | 153.5 | 28.7 | 140 | 27.3 |
| その他 | 75.6 | 13.9 | 67.9 | 12.7 | 88 | 17.2 |
| 特保等 | 7.8 | 1.4 | 8.8 | 1.6 | 12 | 2.3 |
| 計 | 543.3 | 100.0 | 535.7 | 100.0 | 512 | 100.0 |

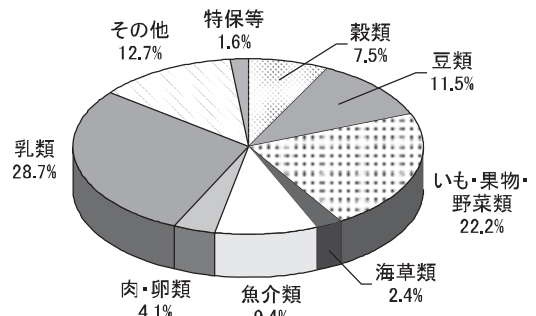


図24 カルシウムの食品群別摂取構成割合(特定保健用食品含む)

(12) 鉄の摂取状況

1人1日あたりの鉄摂取量の平均値は、男性8.4mg、女性7.8mgであり、群馬県の平均値と全国平均値の差はほとんどない。また、全体の平均摂取量は、8.1mgで、経年的にみると、減少傾向である。
 食品群別摂取構成割合については、平成16年との比較において、大きな変化はみられなかった。

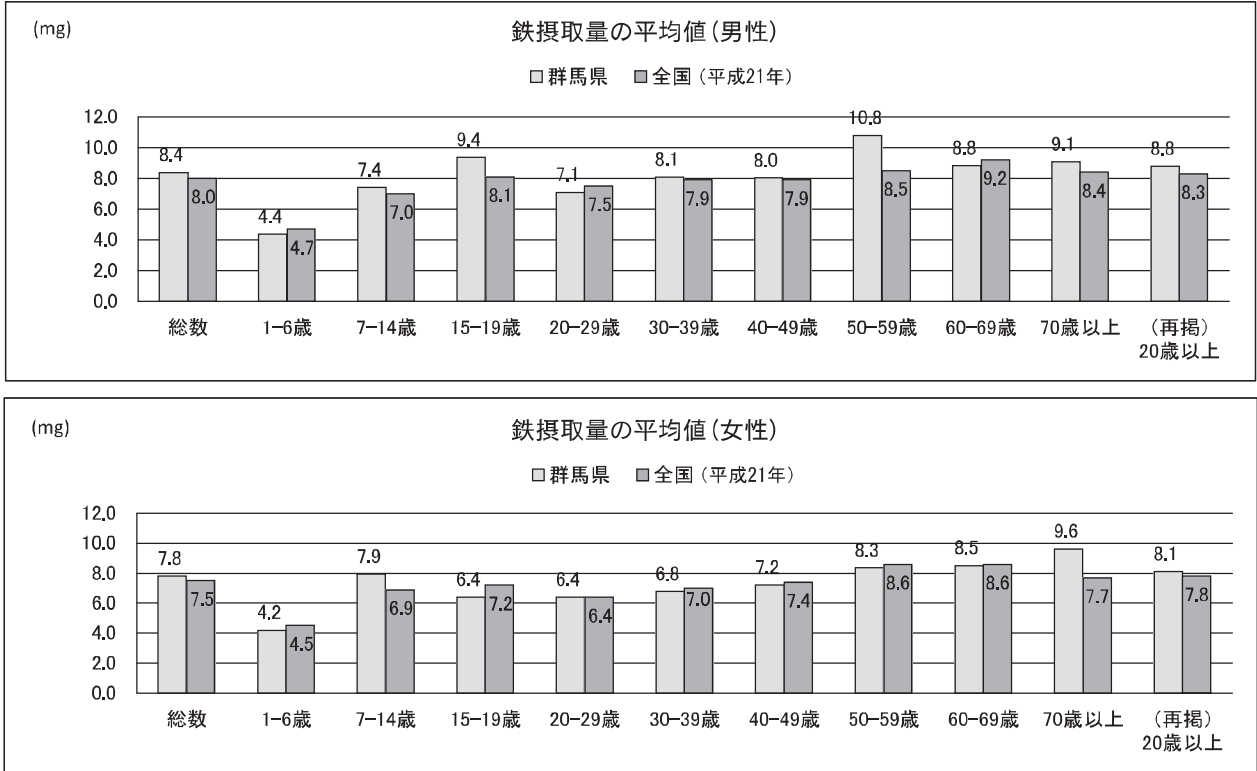


図25 鉄摂取量の平均値(性別、年齢階級別、全国との比較)

表18 鉄の食品群別摂取構成割合(全体)(年次推移)

| | 昭和60年 | | 平成2年 | | 平成7年 | | 平成11年 | | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 穀類 | 1.8 | 13.7 | 1.7 | 13.1 | 1.7 | 14.0 | 1.6 | 13.3 | 1.0 | 11.6 | 1.0 | 12.6 | 0.9 | 11.8 |
| 豆類 | 1.4 | 10.7 | 1.5 | 11.5 | 1.6 | 13.2 | 1.8 | 15.0 | 1.2 | 14.0 | 1.1 | 13.0 | 0.9 | 11.8 |
| いも・果物・野菜類 | 4.2 | 32.1 | 3.9 | 30.0 | 3.1 | 25.6 | 3.4 | 28.3 | 1.7 | 19.8 | 1.5 | 18.4 | 1.5 | 19.7 |
| 海藻類 | 0.6 | 4.6 | 0.6 | 4.6 | 0.4 | 3.3 | 0.5 | 4.2 | 0.3 | 3.5 | 0.2 | 2.4 | 0.2 | 2.6 |
| 魚介類 | 1.8 | 13.7 | 2.0 | 15.4 | 1.7 | 14.0 | 1.5 | 12.5 | 1.0 | 11.6 | 1.0 | 12.3 | 0.8 | 10.5 |
| 肉・卵類 | 0.6 | 4.6 | 0.7 | 5.4 | 1.2 | 9.9 | 1.7 | 14.2 | 1.2 | 14.0 | 1.2 | 14.7 | 0.6 | 7.9 |
| 乳類 | 0.6 | 4.6 | 0.7 | 5.4 | 0.7 | 5.8 | 0.1 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 1.1 | 0.1 | 1.3 |
| その他 | 2.1 | 16.0 | 1.9 | 14.6 | 1.7 | 14.0 | 1.4 | 11.7 | 2.2 | 25.6 | 2.0 | 24.7 | 2.6 | 34.2 |
| 計 | 13.1 | 100.0 | 13.0 | 100.0 | 12.1 | 100.0 | 12.0 | 100.0 | 8.6 | 100.0 | 8.1 | 100.0 | 7.6 | 100.0 |

表19 鉄の食品群別摂取構成割合
(特定保健用食品等を加えて算出) <再掲>

| | 平成16年 | | 平成22年 | | 全国(平成21年) | |
|-----------|---------|--------|---------|--------|-----------|--------|
| | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) | 摂取量(mg) | 構成比(%) |
| 穀類 | 1.0 | 11.4 | 1.0 | 12.7 | 0.9 | 11.5 |
| 豆類 | 1.2 | 13.6 | 1.1 | 13.0 | 0.9 | 11.5 |
| いも・果物・野菜類 | 1.7 | 19.3 | 1.5 | 18.5 | 1.5 | 19.2 |
| 海藻類 | 0.3 | 3.4 | 0.2 | 2.4 | 0.2 | 2.6 |
| 魚介類 | 1.0 | 11.4 | 1.0 | 12.3 | 0.8 | 10.3 |
| 肉・卵類 | 1.2 | 13.6 | 1.2 | 14.7 | 0.6 | 7.7 |
| 乳類 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 1.8 | 0.1 | 1.3 |
| その他 | 2.2 | 25.0 | 2.0 | 24.7 | 2.6 | 33.3 |
| 特定保健等 | 0.2 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 2.6 |
| 計 | 8.8 | 100.0 | 8.1 | 100.0 | 7.8 | 100.0 |

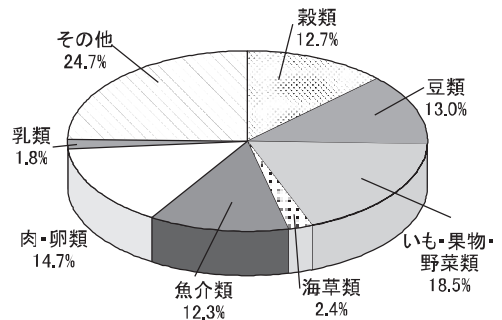


図26 鉄の食品群別摂取構成割合
(特定保健用食品含む)

○. 栄養素等摂取量

表20-1 栄養素等摂取量 -総数・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

| | 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歳以上 | (再掲) 20歳以上 |
|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------|
| 対象者数 | 456 | 25 | 47 | 19 | 28 | 67 | 54 | 53 | 73 | 90 | 365 |
| エネルギー kcal | 1,899 | 1,248 | 1,941 | 2,194 | 1,855 | 1,888 | 1,850 | 2,095 | 2,016 | 1,835 | 1,922 |
| たんぱく質 g | 70.4 | 45.4 | 72.7 | 80.8 | 65.2 | 68.3 | 68.7 | 81.0 | 72.7 | 70.1 | 71.3 |
| うち動物性 g | 37.1 | 27.4 | 41.8 | 45.6 | 36.5 | 35.2 | 36.6 | 44.9 | 34.7 | 35.0 | 36.8 |
| 脂質 g | 54.2 | 40.5 | 61.6 | 75.0 | 57.9 | 54.3 | 50.2 | 57.9 | 53.9 | 49.1 | 53.1 |
| うち動物性 g | 26.1 | 22.1 | 34.1 | 35.1 | 28.5 | 26.3 | 25.2 | 29.6 | 22.7 | 21.5 | 24.9 |
| 炭水化物 g | 265.4 | 171.0 | 266.4 | 289.4 | 253.8 | 263.9 | 264.5 | 280.5 | 285.1 | 266.5 | 270.5 |
| カリウム mg | 2,304 | 1,347 | 2,065 | 2,074 | 1,996 | 2,029 | 2,160 | 2,761 | 2,548 | 2,665 | 2,413 |
| カルシウム mg | 536 | 402 | 666 | 549 | 487 | 451 | 458 | 571 | 528 | 614 | 528 |
| __カルシウム(通常の食品:再掲) mg | 530 | 400 | 665 | 538 | 485 | 444 | 452 | 565 | 524 | 601 | 521 |
| __カルシウム(補助食品:再掲) mg | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 9 | 5 |
| __カルシウム(強化食品:再掲) mg | 2 | 0 | 0 | 9 | 0 | 4 | 3 | 1 | 0 | 3 | 2 |
| マグネシウム mg | 252 | 140 | 225 | 233 | 216 | 233 | 242 | 312 | 278 | 276 | 264 |
| リン mg | 1,027 | 694 | 1,119 | 1,113 | 939 | 942 | 994 | 1,168 | 1,052 | 1,063 | 1,034 |
| 鉄 mg | 8.1 | 4.3 | 7.6 | 7.8 | 6.7 | 7.4 | 7.6 | 9.5 | 8.7 | 9.4 | 8.4 |
| __鉄(通常の食品:再掲) mg | 8.0 | 4.3 | 7.6 | 7.8 | 6.5 | 7.3 | 7.4 | 9.4 | 8.6 | 9.3 | 8.3 |
| __鉄(補助食品:再掲) mg | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.1 |
| __鉄(強化食品:再掲) mg | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| 亜鉛 mg | 8.1 | 5.1 | 8.7 | 10.0 | 7.7 | 7.7 | 8.2 | 9.1 | 8.3 | 8.0 | 8.2 |
| 銅 mg | 1.22 | 0.69 | 1.14 | 1.30 | 1.07 | 1.14 | 1.21 | 1.36 | 1.34 | 1.30 | 1.26 |
| ビタミンA μgRE | 588 | 369 | 641 | 723 | 399 | 479 | 623 | 546 | 511 | 797 | 589 |
| ビタミンD μg | 9.2 | 5.4 | 7.6 | 7.5 | 5.1 | 8.0 | 9.8 | 12.7 | 9.7 | 10.8 | 9.7 |
| ビタミンE mg | 13.8 | 4.1 | 6.6 | 7.8 | 6.5 | 8.1 | 7.4 | 60.7 | 8.4 | 8.4 | 15.7 |
| __ビタミンE(通常の食品:再掲) mg | 7.1 | 4.1 | 6.6 | 7.8 | 6.5 | 6.0 | 6.7 | 8.4 | 8.1 | 7.8 | 7.3 |
| __ビタミンE(補助食品:再掲) mg | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| __ビタミンE(強化食品:再掲) mg | 6.6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 2.1 | 0.6 | 52.4 | 0.4 | 0.6 | 8.3 |
| ビタミンK μg | 281 | 129 | 184 | 223 | 218 | 236 | 260 | 331 | 320 | 391 | 307 |
| ビタミンB1 mg | 1.85 | 0.50 | 0.84 | 0.92 | 0.91 | 0.87 | 0.96 | 3.42 | 1.39 | 3.96 | 2.12 |
| __ビタミンB1(通常の食品:再掲) mg | 0.83 | 0.50 | 0.84 | 0.92 | 0.81 | 0.81 | 0.79 | 0.94 | 0.87 | 0.87 | 0.85 |
| __ビタミンB1(補助食品:再掲) mg | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| __ビタミンB1(強化食品:再掲) mg | 1.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.05 | 0.18 | 2.47 | 0.52 | 3.09 | 1.27 |
| ビタミンB2 mg | 1.77 | 0.77 | 1.24 | 1.28 | 1.13 | 1.39 | 1.87 | 4.19 | 1.35 | 1.74 | 1.93 |
| __ビタミンB2(通常の食品:再掲) mg | 1.20 | 0.77 | 1.24 | 1.28 | 1.06 | 1.10 | 1.03 | 1.42 | 1.25 | 1.34 | 1.22 |
| __ビタミンB2(補助食品:再掲) mg | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| __ビタミンB2(強化食品:再掲) mg | 0.57 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 0.29 | 0.84 | 2.77 | 0.10 | 0.41 | 0.71 |
| ナイアシン mgNE | 15.7 | 7.7 | 12.7 | 14.9 | 12.8 | 14.9 | 16.8 | 21.3 | 17.0 | 16.2 | 16.7 |
| ビタミンB6 mg | 2.55 | 0.61 | 0.99 | 1.09 | 1.04 | 1.56 | 2.19 | 8.04 | 1.77 | 3.03 | 2.96 |
| __ビタミンB6(通常の食品:再掲) mg | 1.13 | 0.61 | 0.98 | 1.05 | 0.99 | 1.01 | 1.09 | 1.32 | 1.29 | 1.29 | 1.19 |
| __ビタミンB6(補助食品:再掲) mg | 0.01 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| __ビタミンB6(強化食品:再掲) mg | 1.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.54 | 1.08 | 6.71 | 0.49 | 1.74 | 1.76 |
| ビタミンB12 μg | 8.0 | 4.4 | 8.9 | 7.6 | 5.8 | 6.4 | 8.3 | 13.7 | 6.4 | 8.0 | 8.1 |
| 葉酸 μg | 317 | 143 | 247 | 284 | 233 | 260 | 295 | 357 | 372 | 423 | 340 |
| パントテン酸 mg | 5.68 | 3.80 | 6.04 | 6.15 | 5.09 | 5.12 | 5.58 | 6.20 | 5.91 | 6.08 | 5.74 |
| ビタミンC mg | 101 | 38 | 63 | 92 | 72 | 77 | 70 | 134 | 126 | 148 | 111 |
| __ビタミンC(通常の食品:再掲) mg | 90 | 38 | 50 | 60 | 65 | 69 | 68 | 94 | 126 | 135 | 100 |
| __ビタミンC(補助食品:再掲) mg | 5 | 0 | 13 | 32 | 4 | 6 | 1 | 6 | 0 | 0 | 2 |
| __ビタミンC(強化食品:再掲) mg | 7 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 35 | 0 | 13 | 9 |
| コレステロール mg | 314 | 208 | 339 | 436 | 297 | 303 | 310 | 390 | 285 | 300 | 312 |
| 食物繊維 g | 15.3 | 7.7 | 12.9 | 13.6 | 12.1 | 13.3 | 15.0 | 16.9 | 18.0 | 18.4 | 16.2 |
| 水溶性 g | 3.4 | 1.8 | 3.2 | 3.2 | 2.8 | 3.2 | 3.2 | 3.5 | 4.0 | 4.0 | 3.6 |
| 不溶性 g | 11.1 | 5.5 | 9.4 | 9.9 | 8.8 | 9.5 | 11.3 | 11.8 | 13.3 | 13.6 | 11.8 |
| 食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g | 11.1 | 5.2 | 9.7 | 10.2 | 10.6 | 10.7 | 10.4 | 13.8 | 11.9 | 12.1 | 11.7 |
| 脂肪エネルギー比率 % | 25.6 | 28.8 | 28.3 | 30.9 | 27.6 | 26.3 | 24.6 | 25.2 | 23.5 | 23.4 | 24.7 |
| 炭水化物エネルギー比率 % | 59.4 | 56.8 | 56.8 | 53.9 | 57.9 | 59.1 | 60.4 | 59.1 | 61.8 | 61.2 | 60.2 |
| 動物性たんぱく質比率 % | 51.2 | 57.1 | 56.2 | 56.1 | 55.0 | 48.6 | 51.0 | 52.9 | 47.4 | 48.9 | 49.9 |

※ 表中の「通常の食品」「補助食品」「強化食品」は次のとおりである。

- 通常の食品 : 通常の食品からの摂取
- 補助食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取
(例: カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
- 強化食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表20-2 栄養素等摂取量 -男性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

| | 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歳以上 | (再掲) 20歳以上 | |
|----------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------|-------|
| 対象者数 | 213 | 12 | 26 | 9 | 12 | 32 | 25 | 25 | 34 | 38 | 166 | |
| エネルギー | kcal | 2,135 | 1,324 | 2,040 | 2,751 | 2,176 | 2,135 | 2,068 | 2,511 | 2,289 | 1,957 | 2,175 |
| たんぱく質 | g | 77.1 | 44.5 | 74.6 | 101.6 | 74.7 | 76.5 | 73.1 | 95.4 | 80.4 | 72.4 | 78.6 |
| うち動物性 | g | 41.1 | 24.7 | 42.8 | 56.5 | 42.6 | 40.0 | 37.5 | 55.0 | 39.2 | 36.9 | 41.2 |
| 脂質 | g | 59.4 | 43.5 | 67.1 | 89.4 | 67.1 | 58.2 | 52.5 | 65.8 | 57.5 | 52.5 | 57.7 |
| うち動物性 | g | 29.0 | 18.9 | 36.8 | 39.7 | 34.7 | 28.7 | 25.5 | 35.1 | 24.5 | 25.2 | 28.0 |
| 炭水化物 | g | 295.3 | 184.1 | 275.7 | 372.6 | 292.1 | 300.2 | 302.0 | 330.0 | 316.5 | 276.0 | 302.2 |
| カリウム | mg | 2,369 | 1,225 | 2,054 | 2,477 | 2,041 | 2,269 | 2,241 | 3,008 | 2,612 | 2,554 | 2,495 |
| カルシウム | mg | 556 | 350 | 750 | 704 | 441 | 487 | 451 | 626 | 572 | 555 | 532 |
| __カルシウム(通常の食品:再掲) | mg | 549 | 350 | 748 | 684 | 441 | 477 | 443 | 614 | 563 | 552 | 525 |
| __カルシウム(補助食品:再掲) | mg | 4 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5 | 1 | 11 | 9 | 2 | 5 |
| __カルシウム(強化食品:再掲) | mg | 3 | 0 | 0 | 20 | 0 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| マグネシウム | mg | 267 | 138 | 227 | 296 | 229 | 260 | 263 | 350 | 300 | 268 | 282 |
| リン | mg | 1,117 | 644 | 1,186 | 1,377 | 1,028 | 1,037 | 1,066 | 1,368 | 1,162 | 1,079 | 1,126 |
| 鉄 | mg | 8.4 | 4.4 | 7.4 | 9.4 | 7.1 | 8.1 | 8.0 | 10.8 | 8.8 | 9.1 | 8.8 |
| __鉄(通常の食品:再掲) | mg | 8.4 | 4.4 | 7.4 | 9.4 | 7.1 | 8.1 | 8.0 | 10.5 | 8.8 | 9.1 | 8.7 |
| __鉄(補助食品:再掲) | mg | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| __鉄(強化食品:再掲) | mg | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 亜鉛 | mg | 9.1 | 4.9 | 9.3 | 12.9 | 8.9 | 8.9 | 9.3 | 10.8 | 9.3 | 8.4 | 9.2 |
| 銅 | mg | 1.32 | 0.71 | 1.15 | 1.69 | 1.18 | 1.30 | 1.34 | 1.56 | 1.46 | 1.33 | 1.37 |
| ビタミンA | μgRE | 607 | 256 | 651 | 527 | 400 | 600 | 644 | 531 | 540 | 862 | 629 |
| ビタミンD | μg | 9.9 | 4.7 | 7.4 | 8.4 | 6.4 | 8.3 | 9.5 | 15.3 | 10.9 | 12.0 | 10.8 |
| ビタミンE | mg | 11.5 | 4.5 | 6.7 | 9.2 | 6.7 | 10.5 | 7.0 | 35.0 | 9.2 | 9.2 | 12.8 |
| __ビタミンE(通常の食品:再掲) | mg | 7.4 | 4.5 | 6.7 | 9.2 | 6.5 | 6.3 | 7.0 | 8.8 | 8.4 | 7.7 | 7.6 |
| __ビタミンE(補助食品:再掲) | mg | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| __ビタミンE(強化食品:再掲) | mg | 4.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 4.2 | 0.0 | 26.2 | 0.8 | 1.4 | 5.2 |
| ビタミンK | μg | 273 | 148 | 171 | 263 | 206 | 237 | 262 | 306 | 327 | 373 | 299 |
| ビタミンB1 | mg | 1.44 | 0.47 | 0.87 | 1.17 | 1.19 | 0.95 | 1.24 | 1.07 | 1.94 | 2.61 | 1.61 |
| __ビタミンB1(通常の食品:再掲) | mg | 0.91 | 0.47 | 0.87 | 1.17 | 0.96 | 0.93 | 0.86 | 1.07 | 0.96 | 0.87 | 0.93 |
| __ビタミンB1(補助食品:再掲) | mg | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| __ビタミンB1(強化食品:再掲) | mg | 0.53 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.23 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.97 | 1.74 | 0.67 |
| ビタミンB2 | mg | 1.81 | 0.69 | 1.30 | 1.60 | 1.33 | 1.73 | 2.07 | 3.96 | 1.48 | 1.50 | 1.98 |
| __ビタミンB2(通常の食品:再掲) | mg | 1.26 | 0.69 | 1.29 | 1.60 | 1.17 | 1.20 | 1.01 | 1.56 | 1.37 | 1.30 | 1.28 |
| __ビタミンB2(補助食品:再掲) | mg | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| __ビタミンB2(強化食品:再掲) | mg | 0.55 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.16 | 0.52 | 1.06 | 2.40 | 0.11 | 0.20 | 0.70 |
| ナイアシン | mgNE | 17.7 | 7.8 | 12.9 | 18.6 | 15.3 | 16.7 | 20.4 | 25.4 | 19.1 | 17.4 | 19.1 |
| __ビタミンB6(通常の食品:再掲) | mg | 1.21 | 0.59 | 0.96 | 1.29 | 1.10 | 1.14 | 1.22 | 1.53 | 1.32 | 1.36 | 1.29 |
| __ビタミンB6(補助食品:再掲) | mg | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| __ビタミンB6(強化食品:再掲) | mg | 0.93 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 1.04 | 1.33 | 1.44 | 0.92 | 1.65 | 1.19 |
| ビタミンB12 | μg | 8.8 | 3.3 | 9.1 | 8.8 | 8.8 | 6.8 | 8.0 | 16.6 | 7.4 | 8.5 | 9.1 |
| 葉酸 | μg | 314 | 122 | 235 | 302 | 244 | 277 | 295 | 358 | 370 | 416 | 341 |
| パントテン酸 | mg | 6.13 | 3.61 | 6.22 | 7.30 | 5.39 | 5.62 | 6.13 | 7.05 | 6.39 | 6.39 | 6.23 |
| ビタミンC | mg | 91 | 28 | 66 | 62 | 77 | 81 | 64 | 133 | 108 | 124 | 101 |
| __ビタミンC(通常の食品:再掲) | mg | 81 | 28 | 43 | 62 | 61 | 72 | 64 | 91 | 108 | 124 | 92 |
| __ビタミンC(補助食品:再掲) | mg | 6 | 0 | 23 | 0 | 10 | 9 | 0 | 12 | 0 | 0 | 4 |
| __ビタミンC(強化食品:再掲) | mg | 4 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 29 | 0 | 0 | 5 |
| コレステロール | mg | 339 | 201 | 340 | 502 | 311 | 315 | 317 | 447 | 319 | 335 | 340 |
| 食物繊維 | g | 15.5 | 8.0 | 12.1 | 16.0 | 11.4 | 14.8 | 16.2 | 17.6 | 17.9 | 17.8 | 16.5 |
| 水溶性 | g | 3.5 | 1.9 | 3.0 | 4.0 | 2.7 | 3.5 | 3.3 | 3.6 | 4.1 | 3.9 | 3.6 |
| 不溶性 | g | 11.3 | 5.8 | 8.9 | 11.2 | 8.3 | 10.5 | 12.4 | 12.3 | 13.2 | 13.5 | 12.1 |
| 食塩(ナトリウム×2.54/1,000) | g | 11.8 | 5.0 | 9.6 | 11.9 | 11.6 | 12.0 | 11.3 | 15.7 | 13.1 | 11.8 | 12.6 |
| 脂肪エネルギー比率 | % | 25.0 | 29.0 | 29.5 | 29.3 | 28.7 | 24.7 | 23.0 | 23.7 | 22.1 | 23.4 | 23.7 |
| 炭水化物エネルギー比率 | % | 60.5 | 57.5 | 55.9 | 55.7 | 56.4 | 61.0 | 62.9 | 61.1 | 63.9 | 61.7 | 61.7 |
| 動物性たんぱく質比率 | % | 51.3 | 53.1 | 56.4 | 54.6 | 56.6 | 48.0 | 49.0 | 55.9 | 47.8 | 49.1 | 50.2 |

※ 表中の「通常の食品」「補助食品」「強化食品」は次のとおりである。

- 通常の食品 : 通常の食品からの摂取
 補助食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取
 (例:カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
 強化食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表20-3 栄養素等摂取量 -女性・年齢階級別-

(1人1日あたり平均)

| | 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歳以上 | (再掲) 20歳以上 |
|------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------------|
| 対象者数 | 243 | 13 | 21 | 10 | 16 | 35 | 29 | 28 | 39 | 52 | 199 |
| エネルギー kcal | 1,691 | 1,178 | 1,818 | 1,693 | 1,615 | 1,662 | 1,661 | 1,723 | 1,777 | 1,746 | 1,711 |
| たんぱく質 g | 64.5 | 46.3 | 70.3 | 62.2 | 58.1 | 60.9 | 64.9 | 68.1 | 66.0 | 68.4 | 65.2 |
| うち動物性 g | 33.7 | 29.9 | 40.7 | 35.7 | 31.9 | 30.8 | 35.7 | 35.8 | 30.8 | 33.7 | 33.1 |
| 脂質 g | 49.7 | 37.7 | 54.9 | 62.1 | 51.0 | 50.7 | 48.2 | 50.8 | 50.8 | 46.7 | 49.3 |
| うち動物性 g | 23.6 | 25.0 | 30.7 | 31.0 | 23.8 | 24.2 | 24.9 | 24.7 | 21.2 | 18.8 | 22.3 |
| 炭水化物 g | 239.3 | 159.0 | 254.8 | 214.6 | 225.0 | 230.7 | 232.3 | 236.4 | 257.8 | 259.7 | 244.1 |
| カリウム mg | 2,248 | 1,460 | 2,079 | 1,712 | 1,962 | 1,809 | 2,090 | 2,540 | 2,493 | 2,746 | 2,344 |
| カルシウム mg | 518 | 449 | 561 | 409 | 521 | 417 | 463 | 522 | 489 | 657 | 524 |
| カルシウム(通常の食品:再掲) mg | 512 | 445 | 561 | 407 | 518 | 414 | 459 | 520 | 489 | 637 | 517 |
| カルシウム(補助食品:再掲) mg | 4 | 4 | 0 | 2 | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 4 |
| カルシウム(強化食品:再掲) mg | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 2 | 0 | 6 | 2 |
| マグネシウム mg | 239 | 142 | 223 | 176 | 206 | 209 | 223 | 279 | 259 | 283 | 250 |
| リン mg | 949 | 741 | 1,035 | 875 | 871 | 855 | 931 | 990 | 957 | 1,052 | 958 |
| 鉄 mg | 7.8 | 4.2 | 7.9 | 6.4 | 6.4 | 6.8 | 7.2 | 8.3 | 8.5 | 9.6 | 8.1 |
| 鉄(通常の食品:再掲) mg | 7.7 | 4.2 | 7.9 | 6.4 | 6.0 | 6.7 | 6.9 | 8.3 | 8.3 | 9.5 | 7.9 |
| 鉄(補助食品:再掲) mg | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 |
| 鉄(強化食品:再掲) mg | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 0.1 |
| 亜鉛 mg | 7.3 | 5.2 | 7.9 | 7.5 | 6.8 | 6.6 | 7.3 | 7.6 | 7.4 | 7.7 | 7.3 |
| 銅 mg | 1.12 | 0.66 | 1.13 | 0.95 | 0.99 | 1.00 | 1.10 | 1.19 | 1.23 | 1.28 | 1.16 |
| ビタミンA µgRE | 571 | 472 | 628 | 898 | 398 | 369 | 604 | 560 | 487 | 749 | 555 |
| ビタミンD µg | 8.6 | 6.1 | 7.9 | 6.6 | 4.1 | 7.8 | 10.1 | 10.3 | 8.5 | 9.9 | 8.9 |
| ビタミンE mg | 15.8 | 3.8 | 6.4 | 6.5 | 6.5 | 6.0 | 7.7 | 83.7 | 7.7 | 7.9 | 18.0 |
| ビタミンE(通常の食品:再掲) mg | 6.9 | 3.8 | 6.4 | 6.5 | 6.5 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 7.7 | 7.9 | 7.2 |
| ビタミンE(補助食品:再掲) mg | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| ビタミンE(強化食品:再掲) mg | 8.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.2 | 1.0 | 75.7 | 0.0 | 0.0 | 10.8 |
| ビタミンK µg | 288 | 112 | 201 | 187 | 227 | 236 | 258 | 353 | 313 | 404 | 314 |
| ビタミンB1 mg | 2.21 | 0.52 | 0.80 | 0.69 | 0.69 | 0.80 | 0.72 | 5.52 | 0.91 | 4.94 | 2.55 |
| ビタミンB1(通常の食品:再掲) mg | 0.77 | 0.52 | 0.80 | 0.69 | 0.69 | 0.71 | 0.72 | 0.83 | 0.79 | 0.87 | 0.78 |
| ビタミンB1(補助食品:再掲) mg | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ビタミンB1(強化食品:再掲) mg | 1.44 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 4.68 | 0.12 | 4.07 | 1.76 |
| ビタミンB2 mg | 1.73 | 0.83 | 1.17 | 1.00 | 0.97 | 1.09 | 1.70 | 4.40 | 1.24 | 1.92 | 1.88 |
| ビタミンB2(通常の食品:再掲) mg | 1.15 | 0.83 | 1.17 | 1.00 | 0.97 | 1.00 | 1.05 | 1.30 | 1.15 | 1.37 | 1.17 |
| ビタミンB2(補助食品:再掲) mg | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| ビタミンB2(強化食品:再掲) mg | 0.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.66 | 3.10 | 0.10 | 0.56 | 0.71 |
| ナイアシン mgNE | 14.0 | 7.7 | 12.6 | 11.6 | 11.0 | 13.4 | 13.7 | 17.6 | 15.1 | 15.3 | 14.7 |
| ビタミンB6 mg | 2.90 | 0.63 | 0.99 | 0.92 | 0.91 | 0.97 | 1.88 | 12.54 | 1.36 | 3.05 | 3.35 |
| ビタミンB6(通常の食品:再掲) mg | 1.06 | 0.63 | 0.99 | 0.83 | 0.91 | 0.89 | 0.98 | 1.13 | 1.26 | 1.24 | 1.10 |
| ビタミンB6(補助食品:再掲) mg | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |
| ビタミンB6(強化食品:再掲) mg | 1.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.09 | 0.86 | 11.41 | 0.10 | 1.81 | 2.24 |
| ビタミンB12 µg | 7.3 | 5.5 | 8.8 | 6.5 | 3.6 | 6.0 | 8.6 | 11.0 | 5.5 | 7.7 | 7.2 |
| 葉酸 µg | 320 | 162 | 262 | 267 | 224 | 244 | 294 | 356 | 374 | 429 | 339 |
| パントテン酸 mg | 5.29 | 3.98 | 5.81 | 5.11 | 4.86 | 4.65 | 5.12 | 5.44 | 5.49 | 5.86 | 5.33 |
| ビタミンC mg | 110 | 47 | 60 | 118 | 69 | 73 | 75 | 136 | 141 | 166 | 119 |
| ビタミンC(通常の食品:再掲) mg | 97 | 47 | 60 | 58 | 69 | 67 | 72 | 96 | 141 | 143 | 106 |
| ビタミンC(補助食品:再掲) mg | 3 | 0 | 0 | 60 | 0 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| ビタミンC(強化食品:再掲) mg | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 40 | 0 | 23 | 12 |
| コレステロール mg | 292 | 215 | 338 | 377 | 285 | 292 | 303 | 339 | 256 | 274 | 288 |
| 食物繊維 g | 15.1 | 7.4 | 13.8 | 11.5 | 12.5 | 12.1 | 13.9 | 16.3 | 18.1 | 18.9 | 15.9 |
| 水溶性 g | 3.4 | 1.6 | 3.5 | 2.5 | 2.8 | 3.0 | 3.1 | 3.5 | 4.0 | 4.1 | 3.6 |
| 不溶性 g | 11.0 | 5.2 | 10.0 | 8.8 | 9.2 | 8.5 | 10.4 | 11.4 | 13.4 | 13.8 | 11.6 |
| 食塩(ナトリウム×2.54/1,000) g | 10.5 | 5.5 | 9.8 | 8.8 | 9.9 | 9.6 | 9.7 | 12.1 | 10.7 | 12.3 | 10.9 |
| 脂肪エネルギー比率 % | 26.1 | 28.6 | 26.9 | 32.3 | 26.8 | 27.8 | 26.1 | 26.5 | 24.8 | 23.5 | 25.6 |
| 炭水化物エネルギー比率 % | 58.5 | 56.1 | 57.8 | 52.3 | 59.0 | 57.3 | 58.2 | 57.3 | 60.1 | 60.8 | 59.0 |
| 動物性たんぱく質比率 % | 51.1 | 60.7 | 55.9 | 57.4 | 53.8 | 49.2 | 52.6 | 50.2 | 47.0 | 48.7 | 49.7 |

※ 表中の「通常の食品」「補助食品」「強化食品」は次のとおりである。

- 通常の食品 : 通常の食品からの摂取
 補助食品 : 通常の食品に強化されている部分からの摂取
 (例: カルシウム強化牛乳、鉄強化ヨーグルトなどの強化分)
 強化食品 : 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取