

第1表の3 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、摂取量平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上

	総数			1～6歳			7～14歳			15～19歳			20～29歳			30～39歳			
	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	
調査人数	3,954			171			282			169			245			362			
エネルギー	kcal	1,694	474.1	1,675	1,200	291.1	1,204	1,825	469.7	1,737	1,854	459.8	1,816	1,706	481.7	1,721	1,652	516.3	1,628
たんぱく質	g	63.5	20.8	62.3	42.4	13.1	42.7	65.1	18.9	62.8	67.5	19.9	65.6	63.2	22.2	62.8	60.4	21.4	58.1
うち動物性	g	34.1	16.1	32.5	23.8	10.7	22.6	37.0	14.1	35.1	39.4	17.0	37.4	35.3	18.1	33.1	32.3	17.1	30.0
脂質	g	52.5	22.5	49.8	37.0	14.1	35.4	59.7	20.7	56.7	64.6	24.6	62.5	56.8	24.9	55.6	52.9	22.3	50.1
うち動物性	g	26.0	14.7	23.9	19.2	9.9	17.7	32.1	14.3	29.9	32.6	16.7	28.9	27.9	17.4	25.5	25.2	14.3	23.9
飽和脂肪酸	g	14.54	7.43	13.42	11.41	5.20	10.38	19.11	7.49	17.83	18.00	8.07	16.73	15.63	8.40	14.31	14.75	7.77	13.08
一価不飽和脂肪酸	g	17.70	8.53	16.36	12.32	5.35	11.26	19.67	7.62	18.50	22.88	9.68	21.56	19.68	9.54	18.89	18.09	8.45	16.96
n-6系脂肪酸	g	8.74	4.31	8.15	6.05	2.77	5.70	9.06	3.79	8.31	10.47	4.92	9.36	9.41	4.83	8.75	8.88	4.25	8.25
n-3系脂肪酸	g	2.02	1.36	1.70	1.17	0.75	1.01	1.75	1.21	1.47	2.18	1.32	2.03	1.98	1.25	1.79	1.85	1.21	1.57
コレステロール	mg	291	175	271	203	126	180	308	168	288	374	205	353	320	206	293	281	174	259
炭水化物	g	233.2	70.0	228.8	170.7	40.3	169.6	250.1	68.4	239.2	242.7	67.4	236.5	226.9	68.3	220.3	222.9	75.9	217.9
食物繊維	g	14.2	6.5	13.2	8.4	3.3	7.7	12.6	4.6	11.8	12.2	4.1	12.0	11.8	5.4	10.7	12.5	5.6	11.5
うち水溶性	g	3.3	1.7	3.0	2.1	0.9	2.0	3.0	1.2	2.8	2.8	1.1	2.7	2.9	1.5	2.7	3.0	1.4	2.8
うち不溶性	g	10.4	4.8	9.5	6.1	2.4	5.6	9.2	3.5	8.6	8.9	3.1	8.6	8.5	4.1	7.8	9.0	4.1	8.5
ビタミンA	μgRE ^{*1}	512	478	420	413	346	336	524	368	461	416	238	367	452	408	376	461	617	372
ビタミンD	μg	7.2	8.4	3.9	4.2	5.3	2.3	5.5	6.3	3.1	6.1	6.4	3.6	6.5	8.3	3.3	6.0	7.4	2.9
ビタミンE	mg ^{*2}	6.4	3.3	5.8	4.0	1.7	3.9	5.8	2.5	5.4	6.7	2.9	6.2	6.3	3.1	5.8	5.9	3.1	5.3
ビタミンK	μg	236	189	182	129	98	99	175	120	144	193	138	152	195	157	158	216	157	171
ビタミンB ₁	mg	0.80	0.35	0.74	0.54	0.22	0.51	0.84	0.31	0.77	0.83	0.32	0.76	0.81	0.39	0.71	0.75	0.34	0.70
ビタミンB ₂	mg	1.11	0.49	1.04	0.77	0.32	0.74	1.18	0.43	1.10	1.07	0.44	0.97	1.04	0.48	0.98	0.99	0.47	0.93
ナイアシン	mgNE ^{*3}	13.3	6.1	12.4	7.1	3.1	6.8	10.9	4.4	9.9	12.8	5.4	11.9	12.8	6.7	11.6	12.6	5.9	11.9
ビタミンB ₆	mg	1.05	0.45	0.99	0.67	0.26	0.64	0.96	0.35	0.90	1.00	0.36	0.92	0.97	0.41	0.93	0.95	0.43	0.86
ビタミンB ₁₂	μg	5.4	5.6	3.6	2.7	2.4	2.1	4.8	4.4	3.4	4.7	4.1	3.5	4.9	5.4	3.5	4.3	4.7	2.8
葉酸	μg	285	140	263	153	69	140	226	90	212	234	89	215	234	111	216	243	120	226
パントテン酸	mg	5.15	1.83	4.98	3.80	1.23	3.65	5.61	1.70	5.46	5.19	1.68	4.96	4.86	1.79	4.79	4.78	1.85	4.65
ビタミンC	mg	101	76	81	52	36	42	69	53	54	69	42	61	74	58	56	69	46	58
ナトリウム	mg	3,512	1,396	3,350	2,059	792	1,962	3,242	1,233	3,039	3,495	1,282	3,335	3,465	1,253	3,309	3,357	1,354	3,130
食塩相当量	g ^{*4}	8.9	3.5	8.5	5.2	2.0	5.0	8.2	3.1	7.7	8.9	3.3	8.5	8.8	3.2	8.4	8.5	3.4	8.0
食塩相当量	g/1,000kcal	5.3	1.8	5.1	4.4	1.3	4.2	4.5	1.3	4.3	4.8	1.5	4.7	5.3	1.8	5.2	5.3	2.0	5.0
カリウム	mg	2,220	904	2,099	1,418	483	1,364	2,057	688	1,936	1,905	634	1,871	1,893	749	1,826	1,949	794	1,868
カルシウム	mg	507	263	466	401	179	387	620	226	599	434	227	392	427	254	380	430	230	388
マグネシウム	mg	231	89	219	140	44	135	208	67	200	205	73	191	201	79	186	205	78	193
リン	mg	925	319	896	649	214	644	1,002	291	991	927	296	880	876	327	857	851	315	821
鉄	mg	7.2	3.0	6.7	4.1	1.4	3.9	6.3	2.3	5.8	7.0	2.4	6.7	6.6	2.7	6.2	6.5	2.6	6.1
亜鉛	mg	7.3	2.5	7.1	5.2	1.6	5.0	8.0	2.4	7.7	8.2	2.5	8.0	7.5	3.0	7.2	7.1	2.5	6.8
銅	mg	1.05	0.38	1.01	0.65	0.18	0.64	1.01	0.32	0.94	1.06	0.30	1.03	1.00	0.37	0.97	0.97	0.36	0.92
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	27.5	7.5	27.6	27.4	6.2	27.7	29.2	5.7	29.0	31.0	7.4	30.9	29.4	8.2	28.7	28.6	7.3	28.5
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	57.4	8.5	57.5	58.6	7.0	58.6	56.5	6.4	56.8	54.3	8.4	54.6	55.8	9.5	56.2	56.6	8.6	56.8
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	52.0	13.3	53.2	54.3	12.3	55.5	55.9	10.0	57.0	56.8	12.3	58.3	53.4	14.9	55.1	51.0	14.8	51.3
穀類エネルギー比率	% ^{*5}	39.7	12.6	39.6	39.8	10.6	39.7	41.5	10.0	40.9	40.8	11.5	41.1	41.7	14.8	42.4	41.9	13.6	42.1

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

*4 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000で算出。

*5 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*6 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率で算出。

40～49歳			50～59歳			60～69歳			70歳以上			(再掲)20歳以上			(再掲)75歳以上			(再掲)妊婦			(再掲)授乳婦		
平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値	平均値	標準偏差	中央値
582			519			733			891			3,332			594			23			61		
1,706	446.4	1,705	1,735	481.0	1,704	1,766	438.5	1,742	1,639	459.9	1,599	1,700	466.7	1,683	1,607	457.4	1,575	1,713	573.6	1,822	1,919	495.3	1,916
61.5	18.2	61.2	65.6	20.3	64.7	68.1	19.7	66.9	64.1	22.1	61.4	64.3	20.7	63.0	62.4	22.2	59.2	65.9	25.2	60.6	68.5	19.9	67.1
32.4	14.2	31.5	35.1	16.4	33.9	35.8	16.2	34.3	33.8	16.5	31.8	34.1	16.3	32.5	32.9	16.3	30.8	35.8	20.9	30.8	35.2	15.8	32.9
55.3	21.6	54.0	54.5	22.9	51.3	54.0	21.6	51.2	45.5	21.0	42.5	52.1	22.4	49.3	44.0	21.0	41.4	52.5	27.1	45.9	60.7	21.1	58.6
26.6	14.4	24.9	26.3	14.6	24.5	26.3	14.7	24.3	22.9	13.6	20.8	25.4	14.6	23.4	22.1	13.0	20.2	25.0	17.0	20.7	28.6	13.5	27.1
15.35	7.27	14.76	14.94	7.46	13.52	14.38	7.10	13.43	12.03	6.34	10.79	14.14	7.29	13.00	11.66	6.28	10.55	14.36	8.77	12.46	17.56	7.24	17.31
19.19	8.56	18.10	18.40	8.85	16.82	18.00	8.17	16.79	14.81	7.51	13.55	17.55	8.49	16.25	14.19	7.38	13.19	18.14	9.90	15.71	20.78	8.13	18.89
9.22	4.31	8.65	9.08	4.30	8.49	9.09	4.11	8.60	7.79	4.24	6.94	8.76	4.32	8.20	7.46	4.22	6.62	9.51	5.02	9.32	9.92	3.98	8.88
1.92	1.27	1.57	2.06	1.27	1.74	2.31	1.44	2.04	2.13	1.52	1.78	2.08	1.38	1.76	2.03	1.43	1.69	1.93	1.20	1.64	2.25	1.45	1.90
283	169	263	297	173	292	301	171	283	276	170	255	290	174	271	272	168	250	292	249	218	311	184	300
228.5	69.0	226.2	233.6	69.7	229.3	243.8	66.3	240.6	238.1	69.8	234.3	234.5	69.8	231.1	235.1	69.0	232.0	239.8	75.9	222.5	266.3	76.0	267.2
13.0	5.8	12.0	14.4	6.2	13.3	16.8	6.5	16.0	16.1	7.4	15.1	14.7	6.7	13.6	15.5	7.5	14.3	14.2	5.9	12.0	14.1	6.0	13.7
3.1	1.9	2.8	3.4	1.5	3.1	3.8	1.7	3.6	3.6	1.8	3.4	3.4	1.7	3.2	3.5	1.8	3.2	3.5	1.4	3.3	3.5	1.6	3.3
9.5	4.2	8.8	10.6	4.8	9.8	12.3	4.7	11.7	11.8	5.5	10.9	10.8	5.0	10.0	11.4	5.6	10.5	10.5	4.6	9.0	10.3	4.4	9.8
468	443	373	537	624	419	572	426	485	546	471	453	520	499	424	521	422	433	521	358	431	489	264	440
5.8	8.0	2.8	7.2	8.2	4.2	8.8	9.3	5.5	8.7	9.0	5.8	7.5	8.7	4.2	8.5	9.2	5.5	6.3	7.9	3.4	8.0	8.9	4.8
6.1	3.1	5.6	6.7	3.3	6.0	7.3	3.7	6.8	6.5	3.4	5.9	6.6	3.4	6.0	6.2	3.4	5.5	6.7	3.1	6.3	6.9	3.4	6.1
222	168	175	236	167	190	290	232	237	269	214	214	249	197	194	249	207	193	205	120	184	246	155	200
0.78	0.33	0.71	0.81	0.33	0.77	0.85	0.36	0.81	0.80	0.36	0.74	0.81	0.35	0.75	0.78	0.38	0.70	0.79	0.25	0.86	0.83	0.33	0.79
1.04	0.43	0.98	1.13	0.48	1.08	1.20	0.48	1.15	1.19	0.54	1.13	1.13	0.50	1.06	1.17	0.56	1.08	0.99	0.42	0.97	1.14	0.45	1.10
13.1	5.2	12.5	14.6	6.1	14.1	15.1	6.2	14.3	13.6	6.4	12.5	13.8	6.1	13.0	13.0	6.1	11.8	12.2	4.9	11.7	13.9	5.7	12.8
0.97	0.38	0.92	1.08	0.41	1.03	1.20	0.48	1.12	1.15	0.49	1.07	1.08	0.46	1.02	1.12	0.50	1.02	1.11	0.38	1.19	1.07	0.42	0.99
4.4	5.0	2.9	5.7	5.8	3.8	6.5	6.4	4.6	6.4	6.3	4.5	5.6	5.9	3.8	6.0	5.7	4.2	3.9	2.9	3.4	5.7	6.0	3.6
253	112	232	295	123	281	342	138	325	337	165	314	299	142	278	323	166	292	265	109	263	254	110	233
4.89	1.58	4.76	5.22	1.79	5.07	5.56	1.80	5.43	5.27	1.97	5.08	5.18	1.84	5.01	5.11	1.96	4.85	5.19	1.79	5.63	5.46	1.90	5.28
78	60	65	102	71	87	133	82	114	134	86	120	107	78	89	129	88	115	95	57	91	67	42	57
3,409	1,273	3,250	3,636	1,373	3,445	3,879	1,420	3,742	3,649	1,474	3,491	3,610	1,395	3,461	3,577	1,485	3,456	3,723	1,232	3,556	3,830	1,453	3,564
8.7	3.2	8.3	9.2	3.5	8.7	9.9	3.6	9.5	9.3	3.7	8.9	9.2	3.5	8.8	9.1	3.8	8.8	9.5	3.1	9.0	9.7	3.7	9.1
5.2	1.8	5.0	5.4	1.8	5.2	5.7	1.8	5.4	5.7	1.9	5.5	5.5	1.9	5.3	5.7	1.9	5.5	6.0	2.6	5.7	5.2	1.8	4.8
2,039	760	1,939	2,298	835	2,160	2,577	938	2,434	2,467	1,019	2,334	2,291	923	2,166	2,375	1,021	2,205	2,199	663	2,207	2,172	793	1,998
454	234	414	499	249	467	568	272	533	546	293	506	506	268	460	530	302	474	502	269	441	491	185	462
219	81	208	243	83	232	265	89	254	250	99	237	238	91	228	242	98	223	218	66	232	228	73	210
881	277	861	950	316	922	1000	302	979	949	346	912	933	320	903	922	351	869	932	338	871	961	278	931
6.7	2.5	6.3	7.4	2.8	6.9	8.2	2.9	8.0	7.9	3.4	7.4	7.5	3.0	7.0	7.7	3.5	7.1	6.5	2.4	6.4	7.2	2.8	6.4
7.3	2.5	7.2	7.4	2.5	7.2	7.6	2.3	7.4	7.1	2.5	6.8	7.3	2.5	7.1	7.0	2.5	6.6	7.2	3.5	6.8	8.3	2.5	8.5
1.00	0.35	0.96	1.08	0.37	1.03	1.15	0.37	1.12	1.12	0.41	1.06	1.07	0.38	1.03	1.09	0.42	1.03	0.98	0.38	0.95	1.12	0.36	1.07
28.9	7.7	28.9	27.9	7.3	28.1	27.1	7.1	27.1	24.5	7.4	24.4	27.2	7.6	27.1	24.1	7.5	24.0	26.8	7.7	26.1	28.4	5.5	28.7
56.6	8.7	57.2	56.9	8.2	56.8	57.3	8.1	57.2	59.9	8.7	59.7	57.6	8.7	57.6	60.4	8.8	60.1	57.9	8.6	60.0	57.1	6.5	57.2
51.3	13.4	52.6	51.6	13.8	53.0	50.9	12.6	51.6	51.0	13.0	52.3	51.3	13.5	52.3	51.0	13.1	52.2	51.0	15.2	49.7	49.8	13.3	51.2
40.9	13.2	40.7	38.7	12.4	38.3	37.0	11.9	36.6	39.4	12.7	39.6	39.5	12.9	39.3	40.1	12.9	40.1	39.6	8.6	40.9	43.4	11.1	43.1