

Ⅲ 栄養摂取状況調査の結果

1. 栄養素等摂取量に関すること

表1-1 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－年齢階級別－総数

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
		1,319			142			195			165			202			205			222			188			909		
エネルギー	kcal	1,762	660	1,673	1,762	658	1,678	1,791	564	1,757	1,812	778	1,678	1,659	592	1,590	1,728	629	1,666	1,780	695	1,741	1875.52687	697	1,664	1,747	643	1,659
たんぱく質	g	69.4	32.1	63.7	64.3	28.7	58.2	68.0	27.1	64.0	68.4	33.3	63.8	62.7	28.0	56.7	68.2	31.8	64.2	74.0	34.6	67.6	78	37.0	71.9	66.3	29.9	60.5
うち動物性	g	41.0	24.5	35.7	37.1	22.1	32.3	39.9	20.8	37.4	39.3	22.6	35.6	36.1	21.2	31.6	40.1	24.8	34.8	45.0	27.4	39.1	48.0	28.7	41.5	38.6	22.4	33.9
脂質	g	54.1	24.4	50.8	54.2	24.0	51.3	55.2	20.9	52.8	57.4	26.1	54.0	50.4	23.1	47.6	51.7	23.5	48.3	54.7	25.8	50.2	55.7	26.4	51.6	53.6	23.5	51.0
うち動物性	g	25.6	14.1	23.0	25.5	14.8	21.9	26.1	12.6	24.6	26.7	14.9	24.5	22.9	12.5	20.9	24.6	13.7	22.9	26.6	14.7	23.1	27.2	15.5	24.6	25.0	13.6	22.9
飽和脂肪酸	g	14.2	6.9	13.3	14.7	7.1	13.8	14.6	6.1	13.6	15.2	7.9	14.0	13.1	6.3	12.3	13.4	6.1	13.2	14.2	7.0	12.9	14.6	7.4	12.7	14.1	6.7	13.3
一価不飽和脂肪酸	g	19.5	9.0	18.2	19.8	8.9	18.5	20.1	7.7	18.9	20.9	9.6	19.8	18.3	8.8	17.6	18.5	8.7	17.2	19.4	9.5	17.4	19.7	9.6	17.9	19.5	8.8	18.3
n-6系脂肪酸	g	10.5	4.5	10.0	10.4	4.3	10.0	10.9	3.9	10.4	11.4	4.7	10.7	10.1	4.4	9.6	10.2	4.5	9.6	10.5	4.7	9.9	10.5	4.6	10.0	10.6	4.4	10.1
n-3系脂肪酸	g	2.7	1.5	2.4	2.4	1.4	2.2	2.6	1.1	2.5	2.7	1.4	2.4	2.4	1.2	2.2	2.7	1.6	2.3	3.0	1.8	2.8	3.0	1.8	2.7	2.6	1.4	2.3
コレステロール	mg	392	213	359	366	170	344	386	185	362	395	208	373	356	205	316	380	214	350	409	235	374	447	241	426	377	199	350
炭水化物	g	227.8	89.7	217.1	239.0	95.1	222.4	231.4	79.4	228.7	234.8	111.1	216.8	211.4	79.5	197.7	221.7	84.3	208.5	225.7	89.2	221.9	236.3	89.7	227.0	226.6	89.9	213.9
総食物繊維	g	11.4	5.7	10.6	10.0	4.5	9.1	10.8	4.8	10.1	11.0	6.9	9.8	10.1	5.0	9.1	11.4	5.7	10.8	12.6	6.0	11.9	13.2	5.9	12.4	10.7	5.5	9.8
うち水溶性	g	2.9	1.5	2.6	2.6	1.3	2.4	2.8	1.4	2.6	2.9	1.9	2.5	2.6	1.4	2.2	2.8	1.5	2.6	3.1	1.6	2.9	3.3	1.6	3.0	2.7	1.5	2.5
うち不溶性	g	8.1	4.0	7.5	7.2	3.1	6.8	7.7	3.4	7.2	7.9	4.8	6.8	7.2	3.4	6.5	8.2	4.0	7.5	9.0	4.2	8.4	9.5	4.1	8.8	7.6	3.8	7.0
ビタミンA	μgRE ^{*2}	679	502	554	539	344	446	633	415	535	624	397	516	602	425	511	679	598	549	784	593	596	840	552	733	620	454	511
ビタミンD	μg	14.8	13.5	11.0	10.7	10.2	7.7	12.5	9.2	10.4	12.0	11.4	9.5	11.6	9.6	8.7	15.3	13.8	11.3	19.0	16.9	14.4	20.4	16.7	15.7	12.6	11.1	9.5
ビタミンE	mg ^{*3}	7.1	3.4	6.5	6.6	3.3	6.2	6.9	2.8	6.6	7.2	3.5	6.6	6.4	3.1	5.9	7.0	3.5	6.3	7.6	3.8	6.9	7.7	3.7	7.2	6.8	3.3	6.2
ビタミンK	mg	291	188	251	253	149	218	284	160	255	291	203	244	258	172	223	294	197	253	314	202	258	333	205	297	277	179	241
ビタミンB ₁	mg	0.75	0.34	0.69	0.70	0.31	0.67	0.72	0.30	0.67	0.74	0.37	0.69	0.68	0.32	0.61	0.73	0.33	0.69	0.80	0.36	0.75	0.84	0.39	0.80	0.71	0.33	0.66
ビタミンB ₂	mg	1.26	0.58	1.17	1.08	0.47	1.04	1.17	0.47	1.11	1.21	0.57	1.14	1.14	0.49	1.07	1.25	0.57	1.21	1.41	0.65	1.33	1.49	0.66	1.45	1.18	0.52	1.10
ナイアシン	mg	17.1	8.8	15.6	15.0	8.3	13.3	17.1	8.1	16.1	16.9	8.6	15.2	16.4	7.7	14.9	17.2	8.9	15.5	18.2	9.7	16.5	18.4	9.9	16.2	16.6	8.3	15.2
ビタミンB ₆	mg	1.25	0.62	1.14	1.10	0.54	0.98	1.21	0.55	1.14	1.20	0.65	1.07	1.13	0.55	1.03	1.25	0.61	1.15	1.37	0.69	1.25	1.42	0.68	1.35	1.18	0.58	1.07
ビタミンB ₁₂	mg	10.1	8.2	8.0	7.9	6.8	5.8	8.8	5.8	7.5	8.5	6.8	7.1	8.5	6.7	6.4	10.5	8.3	8.2	12.4	9.9	10.0	13.0	9.9	10.4	8.9	7.0	7.1
葉酸	μg	322	164	293	268	124	257	287	128	266	297	161	261	288	144	265	330	169	306	370	185	329	391	175	363	296	148	270
パントテン酸	mg	6.28	2.76	5.87	5.82	2.32	5.43	6.20	2.44	5.90	6.28	3.09	5.75	5.69	2.35	5.40	6.13	2.68	5.70	6.67	2.95	6.32	7.08	3.10	6.95	6.03	2.59	5.63
ビタミンC	mg	107	67	92	88	52	82	88	53	78	93	63	82	89	52	80	110	66	99	132	76	120	140	77	130	94	58	85
ナトリウム	mg	4,164	1,660	3,905	3,788	1,633	3,496	3,988	1,296	3,783	4,014	1,746	3,656	3,790	1,428	3,607	4,149	1,682	3,923	4,481	1,687	4,296	4,808	1,870	4,564	3,954	1,559	3,691
食塩相当量	g ^{*4}	10.5	4.2	9.9	9.6	4.1	8.8	10.1	3.3	9.5	10.1	4.4	9.2	9.6	3.6	9.1	10.5	4.3	9.9	11.3	4.3	10.9	12.2	4.7	11.5	10.0	3.9	9.3
食塩相当量	g/1,000kcal	6.1	1.4	5.9	5.5	1.2	5.4	5.8	1.4	5.5	5.7	1.2	5.6	5.9	1.3	5.7	6.2	1.4	5.9	6.6	1.4	6.4	6.9	1.5	6.7	5.8	1.3	5.7
カリウム	mg	2,371	1,141	2,157	2,045	967	1,904	2,204	969	2,051	2,277	1,183	2,035	2,161	979	1,986	2,392	1,122	2,250	2,643	1,254	2,423	2,757	1,263	2,577	2,225	1,052	2,034
カルシウム	mg	507	277	453	410	212	378	435	202	396	461	255	408	440	216	409	513	275	494	602	316	534	648	328	616	455	237	412
マグネシウム	mg	240	108	221	206	90	192	226	87	211	232	114	207	223	95	210	243	105	233	264	118	252	275	123	264	227	99	210
リン	mg	1024	481	927	914	410	822	976	389	910	992	488	912	927	405	854	1018	470	981	1120	537	1027	1183	564	1117	968	435	892
鉄	mg	7.8	3.6	7.1	6.8	2.9	6.4	7.3	3.0	6.8	7.4	3.8	6.9	7.0	3.3	6.1	7.8	3.6	7.3	8.5	3.9	7.9	9.1	4.0	8.4	7.3	3.4	6.7
亜鉛	mg	8.0	3.3	7.5	7.8	3.0	7.3	8.0	2.9	7.5	8.1	3.6	7.6	7.3	3.2	6.8	7.8	3.2	7.3	8.2	3.4	8.0	8.7	3.7	8.5	7.8	3.2	7.3
銅	mg	1.11	0.45	1.05	1.05	0.39	0.99	1.08	0.39	1.05	1.09	0.55	0.99	1.01	0.42	0.94	1.10	0.44	1.07	1.16	0.46	1.14	1.23	0.49	1.18	1.07	0.44	1.00
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	27.5	6.2	27.5	27.8	6.1	27.9	27.9	5.8	27.3	28.8	5.4	29.1	27.3	7.1	27.2	26.7	6.0	27.0	27.4	6.6	27.2	27.2	5.8	27.5	27.6	6.2	27.6
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	56.8	8.5	56.7	57.7	8.1	57.7	57.0	8.0	57.5	56.2	7.0	55.7	57.6	9.6	57.8	57.6	8.5	57.0	56.0	9.1	56.1	55.7	8.6	55.4	57.2	8.3	57.1
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.8	11.3	57.7	55.8	11.2	56.0	56.8	11.3	57.3	56.6	9.8	57.0	55.2	12.0	56.2	56.5	11.2	57.7	58.1	11.2	58.9	58.5	12.0	59.6	56.2	11.2	56.9
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	38.2	12.6	37.6	40.9	12.4	41.4	38.8	12.9	38.5	38.5	11.4	37.4	37.7	13.5	37.4	37.6	12.1	37.2	37.1	12.1	36.8	37.7	13.7	36.6	38.6	12.5	38.0

*1 簡易型自記式食事歴法調査票（BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた調査

*2 RE: レチノール当量

*3 α-トコフェロール量

*4 食塩相当量=ナトリウム(mg)×2.54/1000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。

表1-2 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－年齢階級別－男性

	単位	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
人		599			61			83			74			83			94			108			96			395		
エネルギー	kcal	1,939	697	1,887	1,947	543	1,950	1,988	533	1,947	2,021	968	1,927	1,870	693	1,698	1,860	611	1,823	1,926	768	1,817	1,982	664	1,987	1,933	685	1,889
たんぱく質	g	73.9	33.4	68.8	70.2	25.3	65.6	72.8	27.7	70.8	75.4	42.2	68.5	66.8	30.9	57.0	69.4	27.9	67.7	76.3	36.1	70.2	84.1	36.9	80.5	70.8	31.3	67.1
うち動物性	g	43.7	25.5	38.4	41.4	21.5	34.3	43.6	22.7	40.4	43.5	28.6	37.7	37.9	22.1	31.7	40.1	21.3	35.5	46.2	28.3	41.1	51.2	29.0	46.0	41.2	23.3	35.7
脂質	g	57.3	26.2	53.7	59.0	22.5	54.6	58.1	22.7	55.0	61.6	32.7	57.3	53.0	26.8	48.2	53.5	22.2	51.8	57.4	27.8	54.4	59.4	26.4	56.7	56.7	25.7	53.1
うち動物性	g	27.3	15.1	24.6	28.0	13.8	24.6	28.6	14.3	27.5	29.5	19.3	25.2	23.9	13.5	21.1	25.1	12.4	24.1	27.5	15.3	23.5	29.1	15.8	27.4	26.8	14.8	24.5
飽和脂肪酸	g	14.8	7.3	13.8	15.3	6.4	14.1	15.1	6.4	14.4	16.1	9.8	14.1	13.6	7.4	12.4	13.8	6.0	13.6	14.6	7.4	13.4	15.5	7.4	14.4	14.7	7.3	13.8
一価不飽和脂肪酸	g	20.8	9.8	19.3	21.9	8.6	20.2	21.4	8.7	19.8	22.5	11.9	20.8	19.5	10.3	18.0	19.2	8.3	18.3	20.6	10.5	18.9	21.1	9.8	19.7	20.8	9.7	19.3
n-6系脂肪酸	g	11.3	4.8	10.8	11.8	4.3	11.1	11.5	4.1	11.2	12.4	5.8	11.5	10.8	5.1	10.2	10.6	4.3	10.3	11.1	5.0	10.9	11.3	4.7	10.9	11.4	4.8	10.7
n-3系脂肪酸	g	2.9	1.6	2.6	2.7	1.3	2.5	2.9	1.3	2.7	2.9	1.7	2.6	2.6	1.3	2.2	2.8	1.3	2.5	3.2	2.0	2.9	3.3	1.7	3.0	2.8	1.4	2.5
コレステロール	mg	413	226	381	396	155	395	406	210	370	421	251	377	369	233	316	392	209	357	422	242	387	473	240	463	396	215	367
炭水化物	g	247.7	95.7	239.2	260.8	85.4	248.1	256.5	75.2	252.7	260.0	137.2	240.3	240.2	90.8	221.3	234.0	86.9	235.6	236.2	99.4	226.5	255.3	85.8	249.9	249.0	97.0	240.6
総食物繊維	g	11.4	5.9	10.6	10.6	4.3	10.5	10.4	4.2	9.8	11.6	8.5	9.9	9.9	5.2	8.3	11.3	5.5	10.6	12.3	5.9	11.5	13.3	5.7	12.4	10.8	5.8	9.8
うち水溶性	g	2.8	1.6	2.6	2.6	1.2	2.4	2.6	1.2	2.6	3.0	2.4	2.6	2.4	1.4	2.1	2.8	1.5	2.5	3.0	1.6	2.8	3.2	1.5	3.1	2.7	1.6	2.5
うち不溶性	g	8.2	4.1	7.6	7.7	2.9	7.7	7.5	2.9	7.1	8.3	5.8	7.1	7.1	3.5	6.1	8.2	3.9	7.5	8.9	4.2	8.2	9.5	3.9	9.1	7.7	4.0	7.1
ビタミンA	μgRE ^{*2}	696	482	566	595	351	499	629	342	564	633	458	489	591	388	509	678	497	547	770	557	593	892	574	800	628	416	514
ビタミンD	μg	15.5	13.4	11.7	11.6	9.6	7.8	13.4	9.1	11.8	13.4	13.4	10.2	11.9	9.8	8.6	15.0	11.4	11.3	18.9	17.1	14.0	21.2	16.1	16.6	13.2	10.8	10.0
ビタミンE	mg ^{*3}	7.3	3.5	6.7	7.3	2.9	6.9	7.0	2.8	6.3	7.6	4.3	7.0	6.6	3.5	5.9	6.9	3.1	6.7	7.7	3.9	7.3	7.9	3.6	7.5	7.1	3.4	6.5
ビタミンK	mg	293	192	253	284	154	272	270	143	242	310	235	256	245	170	205	289	194	246	309	214	248	332	200	305	279	183	240
ビタミンB ₁	mg	0.77	0.36	0.72	0.75	0.29	0.70	0.75	0.31	0.71	0.78	0.47	0.71	0.69	0.33	0.61	0.73	0.31	0.70	0.81	0.36	0.74	0.88	0.39	0.88	0.74	0.35	0.68
ビタミンB ₂	mg	1.32	0.61	1.23	1.18	0.44	1.10	1.23	0.47	1.23	1.28	0.72	1.18	1.16	0.51	1.04	1.27	0.52	1.22	1.43	0.70	1.32	1.56	0.68	1.52	1.23	0.54	1.17
ナイアシン	mg	18.4	9.3	16.7	17.1	7.7	15.7	19.0	8.7	18.7	19.2	10.4	17.3	17.8	8.3	15.8	17.2	7.9	15.5	19.0	10.6	17.1	19.5	10.1	17.8	18.0	8.6	16.4
ビタミンB ₆	mg	1.31	0.65	1.20	1.20	0.49	1.07	1.27	0.58	1.25	1.31	0.80	1.17	1.18	0.58	1.06	1.25	0.56	1.20	1.41	0.73	1.27	1.47	0.67	1.40	1.24	0.61	1.15
ビタミンB ₁₂	mg	10.9	8.5	8.9	8.5	6.4	6.5	9.8	5.8	9.2	9.5	8.3	7.9	9.1	6.6	6.6	10.4	7.1	8.9	13.0	11.0	10.2	13.9	9.9	11.4	9.5	6.9	7.6
葉酸	μg	327	163	302	298	113	288	284	117	262	306	185	273	288	144	261	327	155	306	364	191	314	391	172	373	301	146	279
パントテン酸	mg	6.58	2.88	6.32	6.30	2.12	5.98	6.50	2.40	6.50	6.83	3.91	6.38	5.84	2.53	5.46	6.23	2.43	5.94	6.76	3.08	6.34	7.44	3.05	7.49	6.33	2.75	6.00
ビタミンC	mg	104	65	90	93	46	89	81	48	69	92	71	77	83	49	76	106	63	90	124	74	116	131	73	118	91	57	83
ナトリウム	mg	4,590	1,709	4,369	4,204	1,468	4,104	4,345	1,234	4,237	4,590	2,176	4,163	4,337	1,545	4,040	4,414	1,564	4,394	4,747	1,727	4,539	5,261	1,879	5,074	4,384	1,616	4,174
食塩相当量	g ^{*4}	11.6	4.3	11.1	10.6	3.7	10.3	11.0	3.1	10.7	11.6	5.5	10.6	11.0	3.9	10.2	11.1	4.0	11.1	12.0	4.4	11.4	13.3	4.8	12.9	11.1	4.1	10.6
食塩相当量	g/1,000kcal	6.1	1.4	6.0	5.5	1.3	5.4	5.6	1.3	5.5	5.8	1.1	5.7	6.0	1.5	5.8	6.2	1.7	5.8	6.4	1.3	6.3	6.9	1.4	6.8	5.9	1.4	5.7
カリウム	mg	2,418	1,152	2,206	2,203	872	2,153	2,226	917	2,165	2,394	1,426	2,087	2,162	1,012	1,903	2,366	1,051	2,226	2,620	1,277	2,401	2,787	1,214	2,638	2,274	1,072	2,120
カルシウム	mg	521	285	469	426	218	381	439	196	423	470	303	413	440	224	406	522	252	519	595	321	521	676	328	643	463	243	425
マグネシウム	mg	253	111	239	224	81	216	238	83	233	252	139	226	236	106	215	249	97	246	268	122	252	288	119	269	241	103	226
リン	mg	1082	493	1008	987	373	910	1041	385	1024	1077	608	993	979	444	856	1038	411	1061	1139	546	1018	1253	551	1197	1026	450	965
鉄	mg	8.1	3.8	7.5	7.4	2.6	7.1	7.4	2.8	7.4	7.9	4.7	7.0	7.1	3.5	6.5	7.8	3.3	7.6	8.7	4.2	8.1	9.5	4.0	9.2	7.6	3.5	7.1
亜鉛	mg	8.5	3.5	8.1	8.6	2.7	8.3	8.7	2.9	8.6	8.7	4.6	8.2	7.9	3.6	7.1	8.0	3.0	7.9	8.5	3.5	8.1	9.4	3.6	9.1	8.4	3.4	7.9
銅	mg	1.17	0.47	1.13	1.14	0.35	1.13	1.15	0.36	1.12	1.19	0.68	1.04	1.07	0.47	0.98	1.13	0.42	1.12	1.19	0.47	1.15	1.30	0.46	1.25	1.13	0.47	1.09
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	26.3	6.4	26.4	27.2	7.0	26.8	25.9	6.1	26.0	27.5	5.2	27.4	25.4	6.9	25.6	25.7	6.6	26.3	26.6	6.8	26.2	26.4	6.2	27.3	26.2	6.4	26.4
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	58.6	8.9	58.2	58.4	9.2	58.7	59.6	8.4	59.0	57.8	7.1	58.3	60.5	9.1	60.7	59.4	9.1	58.3	57.7	9.3	57.6	56.9	9.1	55.6	59.2	8.6	58.9
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.7	12.0	57.4	56.9	12.2	58.0	57.0	13.7	57.3	56.5	10.8	56.7	54.9	10.8	54.9	55.5	12.1	57.0	57.6	11.1	58.7	57.8	13.0	58.9	56.1	11.9	56.4
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	39.7	12.8	39.3	43.4	13.8	44.5	42.3	14.0	43.5	40.1	11.6	39.3	39.5	12.4	39.3	37.6	12.7	37.2	37.2	11.2	38.1	40.0	13.4	38.6	40.4	13.0	39.9

*1 簡易型自記式食事歴法調査票（BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた調査

*2 RE: レチノール当量

*3 α-トコフェロール量

*4 食塩相当量=ナトリウム(mg)×2.54/1000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。

表1-3 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－年齢階級別－女性

	人数	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
エネルギー	kcal	1,615	589	1,528	1,623	704	1,503	1,645	543	1,562	1,643	527	1,568	1,511	458	1,497	1,617	626	1,484	1,643	590	1,594	1,642	691	1,472	1,604	570	1,528
たんぱく質	g	65.5	30.5	59.1	59.8	30.3	54.7	64.4	26.2	59.9	62.6	22.4	58.3	59.9	25.6	55.8	67.1	34.8	60.3	71.8	33.2	66.7	72.5	36.4	65.4	62.9	28.3	56.9
うち動物性	g	38.7	23.5	33.9	33.9	22.2	30.1	37.1	18.8	35.5	35.9	15.6	33.4	34.8	20.6	31.6	40.2	27.6	33.9	43.9	26.5	36.6	44.6	28.2	38.6	36.5	21.5	32.4
脂質	g	51.4	22.4	47.8	50.5	24.6	46.9	53.1	19.4	50.4	53.9	18.5	52.1	48.6	20.1	47.5	50.2	24.6	47.1	52.1	23.6	47.7	51.8	26.1	44.8	51.2	21.5	48.4
うち動物性	g	24.2	13.1	22.3	23.6	15.3	20.0	24.3	10.8	22.8	24.5	9.6	24.4	22.2	11.7	20.7	24.1	14.7	21.9	25.7	14.2	23.0	25.2	15.0	21.1	23.7	12.5	22.2
飽和脂肪酸	g	13.7	6.4	12.9	14.3	7.6	13.4	14.2	5.8	13.3	14.6	5.7	13.8	12.7	5.5	12.2	13.1	6.2	12.2	13.8	6.6	12.6	13.8	7.4	11.6	13.7	6.2	13.1
一価不飽和脂肪酸	g	18.4	8.2	17.3	18.3	8.9	17.3	19.2	6.8	18.1	19.6	7.0	19.3	17.5	7.6	16.5	18.0	9.0	16.7	18.3	8.4	17.1	18.3	9.4	16.0	18.5	7.9	17.5
n-6系脂肪酸	g	9.9	4.1	9.4	9.4	3.9	8.6	10.4	3.8	9.7	10.5	3.3	10.2	9.7	3.8	9.2	9.7	4.7	9.1	9.9	4.2	9.5	9.6	4.4	9.2	9.9	4.0	9.4
n-3系脂肪酸	g	2.5	1.5	2.2	2.2	1.4	2.0	2.4	1.0	2.3	2.4	1.1	2.2	2.3	1.2	2.2	2.6	1.7	2.2	2.9	1.7	2.6	2.8	1.8	2.4	2.4	1.3	2.2
コレステロール	mg	375	200	344	343	178	320	371	163	347	375	163	356	347	184	315	370	219	339	397	228	352	420	241	375	361	183	340
炭水化物	g	211.2	80.8	200.1	222.6	99.2	199.0	212.8	77.5	197.0	214.4	79.3	207.7	191.3	63.7	186.1	211.2	80.8	193.3	215.7	77.4	217.8	216.5	89.9	202.9	209.3	79.9	194.4
総食物繊維	g	11.3	5.6	10.4	9.6	4.7	8.7	11.1	5.3	10.3	10.6	5.2	9.2	10.3	4.9	9.2	11.5	5.9	11.0	12.8	6.0	12.1	13.2	6.1	12.3	10.7	5.2	9.7
うち水溶性	g	2.9	1.5	2.6	2.5	1.3	2.4	2.9	1.5	2.6	2.7	1.4	2.4	2.7	1.4	2.3	2.9	1.6	2.7	3.2	1.5	3.1	3.3	1.6	3.0	2.7	1.4	2.5
うち不溶性	g	8.1	3.9	7.3	6.8	3.2	6.4	7.9	3.7	7.3	7.5	3.7	6.6	7.3	3.3	6.6	8.2	4.1	7.9	9.1	4.2	8.7	9.4	4.3	8.5	7.6	3.7	6.9
ビタミンA	μgRE*2	665	518	540	497	335	399	636	463	526	616	341	549	611	451	512	680	674	552	796	627	599	785	525	692	614	481	510
ビタミンD	μg	14.2	13.6	10.8	10.0	10.7	7.5	11.8	9.2	9.6	10.9	9.5	8.1	11.4	9.5	8.8	15.6	15.5	11.3	19.1	16.7	14.7	19.6	17.5	14.2	12.1	11.3	9.2
ビタミンE	mg*3	6.9	3.4	6.3	6.2	3.5	5.7	6.8	2.8	6.7	6.8	2.7	6.3	6.4	2.9	5.9	7.0	3.9	6.2	7.5	3.7	6.9	7.6	3.7	6.9	6.6	3.2	6.2
ビタミンK	mg	289	184	250	229	142	195	293	172	271	276	172	238	267	174	236	298	200	258	317	191	283	333	212	285	275	176	241
ビタミンB ₁	mg	0.72	0.33	0.67	0.66	0.33	0.61	0.71	0.29	0.66	0.71	0.27	0.69	0.67	0.30	0.61	0.73	0.35	0.67	0.79	0.35	0.77	0.81	0.39	0.74	0.69	0.31	0.64
ビタミンB ₂	mg	1.21	0.55	1.12	1.01	0.48	0.92	1.13	0.46	1.03	1.14	0.42	1.10	1.13	0.47	1.08	1.24	0.61	1.20	1.39	0.60	1.35	1.41	0.63	1.28	1.14	0.50	1.06
ナイアシン	mg	16.1	8.3	14.6	13.5	8.4	11.9	15.8	7.4	15.2	15.0	6.2	13.5	15.4	7.1	14.1	17.3	9.7	15.2	17.5	8.8	15.9	17.2	9.6	15.7	15.5	7.9	14.0
ビタミンB ₆	mg	1.20	0.60	1.09	1.03	0.57	0.91	1.16	0.54	1.05	1.11	0.49	0.99	1.10	0.53	1.00	1.25	0.66	1.13	1.34	0.64	1.22	1.37	0.69	1.25	1.14	0.56	1.04
ビタミンB ₁₂	mg	9.5	7.9	7.4	7.3	7.0	5.4	8.1	5.7	6.3	7.7	5.2	6.3	8.1	6.8	5.9	10.6	9.2	7.8	11.9	8.9	9.9	12.2	10.0	9.2	8.4	7.0	6.4
葉酸	μg	317	164	288	245	128	223	289	136	270	289	139	261	288	144	267	333	181	312	376	180	352	390	178	344	292	150	267
パントテン酸	mg	6.04	2.63	5.57	5.45	2.40	5.15	5.99	2.46	5.29	5.83	2.14	5.49	5.59	2.23	5.38	6.04	2.88	5.67	6.59	2.84	6.29	6.70	3.11	6.03	5.80	2.45	5.39
ビタミンC	mg	110	68	95	84	56	76	94	56	84	94	55	82	93	55	84	114	68	103	140	77	124	149	80	142	97	59	86
ナトリウム	mg	3,810	1,531	3,524	3,475	1,688	3,169	3,723	1,282	3,508	3,546	1,104	3,369	3,408	1,207	3,289	3,925	1,752	3,494	4,229	1,616	3,881	4,335	1,749	4,062	3,623	1,430	3,362
食塩相当量	g*4	9.6	3.9	8.9	8.8	4.3	8.0	9.4	3.2	8.9	9.0	2.8	8.5	8.6	3.0	8.3	9.9	4.4	8.9	10.7	4.1	9.8	11.0	4.4	10.2	9.2	3.6	8.5
食塩相当量	g/1,000kcal	6.1	1.4	5.9	5.5	1.1	5.4	5.9	1.4	5.6	5.6	1.3	5.5	5.8	1.2	5.6	6.2	1.2	6.1	6.7	1.5	6.5	6.9	1.6	6.7	5.8	1.3	5.6
カリウム	mg	2,332	1,130	2,119	1,926	1,022	1,836	2,187	1,010	2,016	2,182	939	1,981	2,160	959	2,027	2,414	1,182	2,250	2,665	1,238	2,432	2,727	1,318	2,485	2,188	1,035	2,003
カルシウム	mg	495	270	439	397	208	367	433	208	387	453	210	396	440	211	420	506	293	476	609	313	539	619	327	574	448	232	404
マグネシウム	mg	229	104	209	192	95	179	216	89	197	215	86	197	213	85	202	239	111	226	260	114	250	261	126	233	216	95	200
リン	mg	975	465	871	858	431	781	928	387	834	923	350	852	890	374	852	1000	517	917	1102	529	1037	1109	571	963	923	418	844
鉄	mg	7.5	3.5	6.9	6.4	3.1	5.7	7.1	3.1	6.6	7.0	2.8	6.8	6.9	3.1	6.0	7.8	3.9	7.2	8.4	3.7	7.8	8.7	4.1	8.2	7.1	3.3	6.5
亜鉛	mg	7.5	3.1	7.1	7.2	3.0	6.7	7.5	2.8	7.0	7.5	2.5	7.2	7.0	2.8	6.6	7.6	3.4	7.0	8.0	3.2	7.7	8.1	3.7	7.1	7.4	2.9	6.9
銅	mg	1.05	0.43	0.97	0.99	0.42	0.94	1.03	0.41	0.94	1.02	0.39	0.92	0.96	0.38	0.90	1.07	0.46	0.98	1.14	0.45	1.11	1.16	0.51	1.12	1.02	0.41	0.94
脂肪エネルギー比率	%*5	28.5	5.8	28.6	28.2	5.2	28.2	29.3	5.2	28.8	29.8	5.5	30.9	28.7	6.9	28.8	27.5	5.3	27.5	28.3	6.3	28.3	28.0	5.3	28.0	28.7	5.7	28.8
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	55.3	8.0	55.4	57.1	7.2	57.5	55.0	7.1	55.0	54.9	6.7	54.5	55.7	9.4	54.5	56.1	7.7	56.6	54.5	8.7	54.6	54.5	7.8	54.5	55.7	7.8	55.8
動物性たんぱく質比率	%*5	57.0	10.8	57.7	54.9	10.4	54.4	56.7	9.3	57.3	56.6	9.0	57.4	55.4	12.8	57.6	57.4	10.4	57.7	58.5	11.3	59.3	59.2	11.1	60.3	56.2	10.6	57.3
穀類エネルギー比率	%*4	36.9	12.4	36.2	39.0	11.0	39.7	36.3	11.4	36.8	37.1	11.1	36.6	36.4	14.1	35.7	37.5	11.6	37.2	36.9	12.9	34.7	35.3	13.7	34.2	37.2	12.0	36.6

*1 簡易型自記式食事歴法調査票（BDHQ：Brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた調査

*2 RE：レチノール当量

*3 α-トコフェロール当量

*4 食塩相当量＝ナトリウム(mg)×2.54/1000で算出。

*5 これらの比率は個々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。

表1-4 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－地区ブロック別【20-69歳】－総数

	総数			A地区			B地区			C地区			D地区			
	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	
人	909			603			190			69			47			
エネルギー	kcal	1,747	643	1,659	1,751	614	1,666	1,673	563	1,609	1,701	633	1,537	2,061	1,101	1,808
たんぱく質	g	66.3	29.9	60.5	66.3	29.1	61.1	64.5	28.0	59.1	67.1	30.1	60.1	72.9	43.6	61.2
うち動物性	g	38.6	22.4	33.9	38.6	22.1	34.3	37.7	22.2	32.9	41.0	23.6	35.9	38.6	25.7	30.3
脂質	g	53.6	23.5	51.0	53.8	22.8	51.5	52.0	22.2	50.5	52.7	21.9	48.5	58.2	36.9	49.1
うち動物性	g	25.0	13.6	22.9	25.2	13.2	23.2	24.1	13.6	22.1	25.6	13.4	23.4	25.8	19.1	21.8
飽和脂肪酸	g	14.1	6.7	13.3	14.3	6.5	13.5	13.5	6.2	12.8	13.6	6.0	12.5	15.8	11.0	14.0
一価不飽和脂肪酸	g	19.5	8.8	18.3	19.5	8.5	18.6	18.9	8.3	17.9	19.3	8.3	18.4	21.0	13.6	17.7
n-6系脂肪酸	g	10.6	4.4	10.1	10.6	4.3	10.2	10.4	4.1	10.1	10.3	3.9	9.8	11.3	6.7	9.5
n-3系脂肪酸	g	2.6	1.4	2.3	2.6	1.3	2.3	2.6	1.3	2.3	2.6	1.5	2.3	2.6	1.7	2.1
コレステロール	mg	377	199	350	381	202	350	355	163	345	386	204	360	396	266	358
炭水化物	g	226.6	89.9	213.9	225.3	85.7	214.2	218.6	76.1	211.6	215.4	85.8	195.1	291.2	154.7	276.0
総食物繊維	g	10.7	5.5	9.8	10.7	5.2	9.8	10.2	4.5	9.7	10.1	5.4	8.9	13.2	10.4	10.9
うち水溶性	g	2.7	1.5	2.5	2.8	1.4	2.5	2.6	1.2	2.3	2.5	1.5	2.2	3.3	2.8	2.6
うち不溶性	g	7.6	3.8	7.0	7.7	3.6	7.0	7.3	3.2	6.9	7.3	3.8	6.6	9.5	7.2	8.2
ビタミンA	μgRE*2	620	454	511	620	411	521	568	352	460	649	465	510	792	992	565
ビタミンD	μg	12.6	11.1	9.5	12.3	10.9	9.7	13.0	10.9	10.1	14.0	13.5	8.8	11.8	10.9	8.7
ビタミンE	mg*3	6.8	3.3	6.2	6.8	3.2	6.2	6.6	3.0	6.2	6.7	3.1	6.2	7.5	4.8	6.4
ビタミンK	mg	277	179	241	281	178	245	262	157	243	260	183	207	304	254	246
ビタミンB ₁	mg	0.71	0.33	0.66	0.71	0.31	0.66	0.69	0.29	0.64	0.72	0.32	0.67	0.80	0.53	0.67
ビタミンB ₂	mg	1.18	0.52	1.10	1.18	0.50	1.12	1.13	0.47	1.10	1.16	0.51	1.05	1.31	0.83	1.13
ナイアシン	mg	16.6	8.3	15.2	16.7	8.1	15.2	16.0	8.3	14.9	17.3	8.8	14.9	17.3	10.7	14.7
ビタミンB ₆	mg	1.18	0.58	1.07	1.18	0.57	1.10	1.14	0.54	1.06	1.21	0.64	1.02	1.27	0.88	1.01
ビタミンB ₁₂	mg	8.9	7.0	7.1	8.8	6.8	7.1	9.1	6.7	7.3	9.4	8.0	6.1	9.0	8.5	6.0
葉酸	μg	296	148	270	296	141	272	284	126	268	296	161	254	346	258	273
パントテン酸	mg	6.03	2.59	5.63	6.07	2.50	5.72	5.74	2.26	5.47	5.94	2.54	5.22	6.74	4.40	5.70
ビタミンC	mg	94	58	85	94	55	85	92	51	86	95	61	80	110	100	86
ナトリウム	mg	3,954	1,559	3,691	3,930	1,520	3,683	3,914	1,458	3,757	3,985	1,468	3,655	4,371	2,371	3,813
食塩相当量	g*4	10.0	3.9	9.3	9.9	3.8	9.3	9.9	3.7	9.5	10.1	3.7	9.2	11.0	6.0	9.7
食塩相当量	g/1,000kcal	5.8	1.3	5.7	5.8	1.3	5.6	6.0	1.4	5.9	6.1	1.5	5.8	5.5	1.3	5.2
カリウム	mg	2,225	1,052	2,034	2,240	1,023	2,053	2,121	928	2,006	2,206	1,096	1,934	2,484	1,646	2,175
カルシウム	mg	455	237	412	456	236	413	442	218	429	442	242	396	509	303	404
マグネシウム	mg	227	99	210	228	96	210	218	88	211	223	105	207	255	153	214
リン	mg	968	435	892	970	427	899	936	397	886	969	443	864	1066	622	909
鉄	mg	7.3	3.4	6.7	7.3	3.2	6.7	7.1	2.9	6.7	7.3	3.5	6.7	8.3	5.6	6.9
亜鉛	mg	7.8	3.2	7.3	7.8	3.1	7.3	7.5	2.8	7.2	7.8	3.1	7.2	9.0	5.0	8.2
銅	mg	1.07	0.44	1.00	1.06	0.42	1.01	1.04	0.39	0.99	1.03	0.44	0.98	1.27	0.75	1.15
脂肪エネルギー比率	%*5	27.6	6.2	27.6	27.7	5.9	27.8	27.8	6.8	27.1	28.0	6.5	28.9	25.3	5.5	26.8
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	57.2	8.3	57.1	57.2	8.1	56.8	56.9	9.1	57.4	56.2	8.9	55.2	60.7	7.2	59.1
動物性たんぱく質比率	%*5	56.2	11.2	56.9	56.3	10.6	57.2	56.0	11.8	56.4	58.5	13.6	61.7	51.7	10.8	51.3
穀類エネルギー比率	%*4	38.6	12.5	38.0	37.7	12.3	37.6	40.4	12.6	39.5	37.8	14.0	37.5	42.9	12.3	43.4

*1 簡易型自記式食事歴法調査票（BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた調査

*2 RE: レチノール当量

*3 α-トコフェロール量

*4 食塩相当量=ナトリウム(mg)×2.54/1000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。

表1-5 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－地区ブロック別【20-69歳】－男性

		総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
人		395			257			87			27			24		
エネルギー	kcal	1,933	685	1,889	1,931	622	1,890	1,796	608	1,793	1,971	643	1,888	2,407	1,262	2,331
たんぱく質	g	70.8	31.3	67.1	70.2	30.4	65.0	67.3	27.6	67.3	78.7	31.3	69.9	81.9	47.9	70.9
うち動物性	g	41.2	23.3	35.7	40.9	23.4	35.5	38.8	21.0	33.5	50.3	25.1	44.7	42.6	26.5	34.0
脂質	g	56.7	25.7	53.1	56.4	24.1	52.3	53.4	23.8	52.7	62.2	21.8	61.1	66.1	44.4	54.7
うち動物性	g	26.8	14.8	24.5	26.8	14.1	24.5	24.8	13.8	22.6	31.5	15.0	30.3	29.6	22.8	25.9
飽和脂肪酸	g	14.7	7.3	13.8	14.6	6.7	13.6	13.5	6.7	12.8	15.8	5.9	15.2	18.1	13.9	16.4
一価不飽和脂肪酸	g	20.8	9.7	19.3	20.6	9.1	19.0	19.5	9.0	18.3	22.9	8.4	21.9	24.1	16.4	19.4
n-6系脂肪酸	g	11.4	4.8	10.7	11.3	4.6	10.7	10.9	4.4	10.6	12.1	4.2	11.9	12.9	7.8	10.7
n-3系脂肪酸	g	2.8	1.4	2.5	2.7	1.4	2.5	2.8	1.4	2.6	3.4	1.4	3.0	2.8	1.5	2.2
コレステロール	mg	396	215	367	396	217	367	365	172	352	456	222	402	443	304	417
炭水化物	g	249.0	97.0	240.6	247.3	89.0	239.9	235.9	83.0	239.2	228.8	74.9	229.5	337.9	177.3	340.0
総食物繊維	g	10.8	5.8	9.8	10.6	5.2	9.7	10.2	4.9	9.7	10.6	5.2	9.7	14.2	11.7	11.4
うち水溶性	g	2.7	1.6	2.5	2.7	1.4	2.4	2.5	1.3	2.5	2.7	1.4	2.8	3.5	3.3	2.7
うち不溶性	g	7.7	4.0	7.1	7.6	3.6	7.1	7.4	3.4	6.9	7.6	3.6	6.8	10.2	8.0	8.7
ビタミンA	μgRE ^{*2}	628	416	514	626	400	521	569	391	441	733	451	636	747	582	585
ビタミンD	μg	13.2	10.8	10.0	12.5	10.7	9.7	13.7	10.3	10.3	19.1	12.8	15.8	11.7	9.9	8.0
ビタミンE	mg ^{*3}	7.1	3.4	6.5	7.0	3.3	6.4	6.7	3.1	6.2	7.6	3.2	7.1	7.9	4.7	6.9
ビタミンK	mg	279	183	240	279	184	240	273	166	260	273	149	216	312	256	285
ビタミンB ₁	mg	0.74	0.35	0.68	0.74	0.33	0.68	0.69	0.30	0.64	0.80	0.33	0.75	0.88	0.60	0.79
ビタミンB ₂	mg	1.23	0.54	1.17	1.22	0.53	1.17	1.17	0.47	1.12	1.33	0.48	1.23	1.42	0.82	1.31
ナイアシン	mg	18.0	8.6	16.4	18.0	8.5	16.5	16.8	7.9	15.4	21.6	9.7	18.1	18.8	10.7	15.4
ビタミンB ₆	mg	1.24	0.61	1.15	1.23	0.59	1.15	1.16	0.54	1.14	1.45	0.67	1.27	1.37	0.91	1.09
ビタミンB ₁₂	mg	9.5	6.9	7.6	9.1	6.7	7.6	9.7	6.6	7.5	13.2	8.2	10.3	9.1	6.8	5.9
葉酸	μg	301	146	279	299	142	279	286	126	271	321	150	283	359	229	295
パントテン酸	mg	6.33	2.75	6.00	6.32	2.59	5.98	5.92	2.35	5.58	6.67	2.52	6.60	7.52	4.96	6.94
ビタミンC	mg	91	57	83	91	54	85	87	51	79	96	58	92	109	98	75
ナトリウム	mg	4,384	1,616	4,174	4,297	1,526	4,121	4,319	1,538	4,167	4,830	1,438	4,481	5,048	2,615	4,248
食塩相当量	g ^{*4}	11.1	4.1	10.6	10.8	3.9	10.4	10.9	3.9	10.6	12.2	3.6	11.4	12.8	6.6	10.7
食塩相当量	g/1,000kcal	5.9	1.4	5.7	5.7	1.3	5.6	6.2	1.7	6.0	6.3	1.3	6.3	5.5	1.1	5.2
カリウム	mg	2,274	1,072	2,120	2,274	1,026	2,117	2,130	946	1,994	2,395	1,087	2,185	2,660	1,746	2,503
カルシウム	mg	463	243	425	459	247	411	445	223	439	480	200	441	550	304	515
マグネシウム	mg	241	103	226	239	98	220	229	93	237	257	108	235	282	164	261
リン	mg	1026	450	965	1018	439	937	971	399	992	1127	441	1042	1194	675	1122
鉄	mg	7.6	3.5	7.1	7.4	3.3	7.0	7.3	3.0	7.1	8.4	3.4	8.0	8.9	5.6	7.6
亜鉛	mg	8.4	3.4	7.9	8.3	3.3	7.9	7.9	2.9	7.6	8.7	3.2	7.9	10.3	5.6	9.8
銅	mg	1.13	0.47	1.09	1.12	0.43	1.08	1.10	0.42	1.06	1.14	0.44	1.10	1.43	0.82	1.37
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	26.2	6.4	26.4	26.2	6.0	26.4	26.3	7.5	25.8	28.5	6.2	28.9	24.1	5.5	26.2
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	59.2	8.6	58.9	59.4	8.1	59.4	58.8	10.1	58.6	55.6	8.5	55.4	62.5	7.0	59.7
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.1	11.9	56.4	56.5	10.8	56.8	54.9	14.0	55.4	61.6	13.3	62.7	50.7	11.8	51.4
穀類エネルギー比率	% ^{*6}	40.4	13.0	39.9	39.8	12.6	39.4	42.9	14.2	40.9	33.4	10.0	30.8	44.8	12.6	45.7

*1 簡易型自記式食事歴法調査票（BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire）を用いた調査

*2 RE: レチノール当量

*3 α-トコフェロール量

*4 食塩相当量=ナトリウム(mg)×2.54/1000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。

表1-6 栄養素等摂取量（エネルギー・栄養素別）－地区ブロック別【20-69歳】－女性

	人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
		514			346			103			42			23		
エネルギー	kcal	1,604	570	1,528	1,618	574	1,552	1,569	502	1,528	1,528	569	1,388	1,699	777	1,634
たんぱく質	g	62.9	28.3	56.9	63.5	27.8	58.5	62.1	28.2	56.5	59.6	27.1	55.2	63.5	37.3	55.8
うち動物性	g	36.5	21.5	32.4	36.8	20.9	32.8	36.7	23.2	32.3	35.0	20.8	31.9	34.4	24.8	26.9
脂質	g	51.2	21.5	48.4	51.9	21.6	49.5	50.8	20.8	49.3	46.5	19.8	44.4	49.9	25.5	44.3
うち動物性	g	23.7	12.5	22.2	24.1	12.4	22.6	23.6	13.4	22.0	21.8	10.8	19.3	21.8	13.6	19.4
飽和脂肪酸	g	13.7	6.2	13.1	14.0	6.3	13.4	13.4	5.8	12.8	12.2	5.7	11.5	13.4	6.2	12.9
一価不飽和脂肪酸	g	18.5	7.9	17.5	18.7	7.9	17.9	18.4	7.7	17.3	17.0	7.4	16.3	17.9	9.3	15.9
n-6系脂肪酸	g	9.9	4.0	9.4	10.0	4.0	9.6	10.0	3.7	9.5	9.1	3.3	8.9	9.5	4.9	8.2
n-3系脂肪酸	g	2.4	1.3	2.2	2.4	1.3	2.3	2.4	1.3	2.2	2.2	1.4	1.9	2.3	1.8	1.7
コレステロール	mg	361	183	340	369	189	342	347	156	340	341	181	332	347	216	318
炭水化物	g	209.3	79.9	194.4	208.9	79.4	196.2	204.0	66.7	193.5	206.8	91.9	183.9	242.5	110.9	219.3
総食物繊維	g	10.7	5.2	9.7	10.8	5.2	9.9	10.1	4.2	9.6	9.8	5.6	8.5	12.2	8.9	10.6
うち水溶性	g	2.7	1.4	2.5	2.8	1.4	2.6	2.6	1.1	2.3	2.4	1.5	2.0	3.1	2.3	2.5
うち不溶性	g	7.6	3.7	6.9	7.7	3.6	7.0	7.2	2.9	6.8	7.1	3.9	6.3	8.7	6.4	7.2
ビタミンA	μgRE ^{*2}	614	481	510	616	419	517	567	318	491	595	472	424	839	1304	515
ビタミンD	μg	12.1	11.3	9.2	12.2	11.1	9.6	12.4	11.3	9.5	10.7	13.0	6.6	12.0	12.1	9.3
ビタミンE	mg ^{*3}	6.6	3.2	6.2	6.7	3.1	6.2	6.6	2.9	6.3	6.2	3.0	5.5	7.0	5.0	5.6
ビタミンK	mg	275	176	241	283	173	247	253	149	239	252	203	161	296	257	231
ビタミンB ₁	mg	0.69	0.31	0.64	0.70	0.31	0.66	0.69	0.29	0.64	0.68	0.30	0.62	0.71	0.43	0.61
ビタミンB ₂	mg	1.14	0.50	1.06	1.15	0.48	1.08	1.10	0.47	1.05	1.06	0.51	0.95	1.19	0.85	1.02
ナイアシン	mg	15.5	7.9	14.0	15.7	7.7	14.3	15.3	8.6	13.8	14.5	7.0	12.8	15.6	10.7	12.5
ビタミンB ₆	mg	1.14	0.56	1.04	1.15	0.55	1.06	1.12	0.54	1.05	1.06	0.57	0.90	1.17	0.85	0.96
ビタミンB ₁₂	mg	8.4	7.0	6.4	8.6	6.9	6.6	8.6	6.8	7.2	7.0	6.8	4.8	8.9	10.1	6.5
葉酸	μg	292	150	267	293	141	270	282	126	268	280	168	228	332	289	267
パントテン酸	mg	5.80	2.45	5.39	5.89	2.42	5.50	5.59	2.19	5.32	5.47	2.48	5.05	5.93	3.66	5.06
ビタミンC	mg	97	59	86	96	56	85	97	52	89	94	64	75	112	105	94
ナトリウム	mg	3,623	1,430	3,362	3,658	1,460	3,362	3,571	1,298	3,493	3,443	1,221	3,343	3,664	1,891	3,154
食塩相当量	g ^{*4}	9.2	3.6	8.5	9.2	3.7	8.5	9.0	3.3	8.8	8.7	3.1	8.5	9.3	4.8	8.0
食塩相当量	g/1,000kcal	5.8	1.3	5.6	5.8	1.3	5.6	5.8	1.1	5.8	6.0	1.6	5.6	5.6	1.4	5.1
カリウム	mg	2,188	1,035	2,003	2,215	1,022	2,035	2,114	917	2,033	2,084	1,097	1,782	2,300	1,553	1,954
カルシウム	mg	448	232	404	453	228	415	439	215	406	417	265	345	467	303	384
マグネシウム	mg	216	95	200	220	94	200	210	84	199	202	99	185	227	139	194
リン	mg	923	418	844	934	416	859	905	395	837	867	419	774	933	546	837
鉄	mg	7.1	3.3	6.5	7.2	3.2	6.6	6.9	2.9	6.5	6.5	3.3	5.7	7.6	5.6	6.1
亜鉛	mg	7.4	2.9	6.9	7.4	2.9	6.9	7.2	2.7	7.1	7.2	2.9	6.7	7.6	4.0	6.3
銅	mg	1.02	0.41	0.94	1.03	0.41	0.95	0.99	0.35	0.95	0.96	0.42	0.89	1.10	0.64	0.85
脂肪エネルギー比率	% ^{*5}	28.7	5.7	28.8	28.9	5.6	28.9	29.0	5.8	28.5	27.7	6.7	28.9	26.5	5.2	27.4
炭水化物エネルギー比率	% ^{*5,6}	55.7	7.8	55.8	55.5	7.6	55.5	55.3	7.8	56.0	56.6	9.2	54.6	58.8	7.1	58.5
動物性たんぱく質比率	% ^{*5}	56.2	10.6	57.3	56.3	10.5	57.3	56.9	9.6	57.0	56.4	13.6	59.8	52.7	9.8	49.7
穀類エネルギー比率	% ^{*4}	37.2	12.0	36.6	36.1	11.8	36.3	38.4	10.7	37.2	40.6	15.6	39.6	40.9	11.9	39.4

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

*2 RE: レチノール当量

*3 α-トコフェロール量

*4 食塩相当量=ナトリウム(mg)×2.54/1000で算出。

*5 これらの比率は個人々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。

2. 食品群別摂取量に関すること

表2-1 食品群別摂取量－年齢階級別－総数

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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	
人	1319			142			195			165			202			205			222			188			909			
穀類	g	378.5	178.1	358.0	416.1	193.7	380.4	403.4	178.0	385.2	400.9	213.2	350.4	353.3	167.1	333.7	365.4	176.3	330.6	358.3	147.6	344.9	370.1	171.1	364.8	385.2	185.9	360.0
いも類	g	43.1	45.1	23.1	43.6	44.6	23.1	42.7	50.2	23.1	44.5	44.8	27.7	38.8	38.2	22.5	39.7	46.7	23.1	45.0	45.4	26.6	48.0	44.7	45.0	41.6	45.0	23.1
砂糖・甘味料類	g	4.3	3.3	3.6	3.3	3.0	2.6	4.0	2.7	3.5	4.2	3.2	3.6	4.5	3.9	3.3	4.4	3.5	3.5	4.8	3.6	4.2	5.0	2.9	4.4	4.1	3.3	3.4
豆類	g	69.4	52.5	58.9	53.6	41.8	45.9	62.5	45.3	52.5	65.9	51.7	55.9	65.7	51.1	47.7	72.1	51.7	69.8	77.9	55.2	73.3	82.5	61.8	80.0	64.6	49.0	52.5
野菜類	g	249.1	163.5	218.3	214.3	129.2	197.1	223.2	132.0	188.9	232.7	164.0	188.1	222.7	153.8	196.5	257.2	176.4	235.1	280.0	177.8	246.7	299.4	176.5	270.6	231.1	153.7	200.5
緑黄色野菜	g	88.9	70.0	70.3	80.9	57.6	69.4	79.0	59.4	63.7	85.8	70.9	66.0	79.0	63.4	64.5	89.9	73.9	70.7	96.5	76.8	83.0	108.3	77.6	93.2	83.0	65.7	66.2
その他の野菜	g	160.2	106.0	140.3	133.5	86.2	113.1	144.2	83.1	124.7	146.9	105.4	128.8	143.7	100.1	122.7	167.3	112.4	158.6	183.5	115.0	165.4	191.1	116.2	174.0	148.1	99.1	128.9
果実類	g	96.6	104.9	64.3	71.1	97.9	39.0	66.1	78.1	36.6	74.3	89.8	39.4	67.0	79.3	35.0	100.7	97.4	70.3	137.0	113.7	118.6	146.8	131.1	117.1	76.4	89.2	45.0
魚介類	g	77.4	70.2	57.8	61.6	63.5	43.9	69.5	49.8	57.9	65.1	64.0	48.0	63.6	59.0	45.6	79.7	69.8	61.8	95.7	83.2	72.4	99.3	82.4	76.7	68.4	61.7	51.3
肉類	g	79.1	53.8	69.3	87.4	57.1	76.1	89.6	55.9	75.9	87.0	55.0	76.5	75.6	52.3	66.5	72.4	48.8	63.6	70.7	50.1	63.6	76.2	56.2	67.8	81.8	54.0	72.3
卵類	g	42.7	29.5	37.7	38.6	22.4	29.9	42.3	28.1	42.4	45.1	28.1	47.1	40.0	29.2	29.9	42.1	29.6	32.7	-43.4	32.3	29.9	46.9	33.4	49.0	41.7	27.9	37.7
乳類	g	107.3	101.5	81.7	86.1	83.3	56.2	86.3	86.8	59.4	100.0	96.2	69.3	92.9	94.7	61.3	104.4	102.0	77.3	134.6	112.9	135.6	137.6	111.8	147.8	94.3	93.5	61.9
油脂類	g	11.0	6.1	10.2	12.4	6.4	11.2	12.4	5.6	12.2	12.5	5.8	11.7	10.9	5.9	9.8	9.8	5.6	9.1	10.4	6.8	9.2	9.6	5.8	8.9	11.5	5.9	10.9
菓子類	g	44.1	46.0	31.2	50.6	50.7	39.9	47.0	40.0	35.5	47.5	50.1	34.3	43.2	45.3	31.2	40.4	38.4	29.9	39.0	45.0	25.9	44.1	52.7	24.0	45.3	44.6	32.2
嗜好飲料類	g	601.1	409.7	548.3	463.4	408.5	381.7	549.4	433.3	460.6	586.4	403.8	527.9	677.4	469.1	579.6	665.3	383.3	639.3	645.4	381.6	603.2	567.0	344.7	555.0	597.3	427.8	537.1
調味料・香辛料類	g	242.3	156.8	196.5	226.4	151.8	189.0	245.0	144.4	209.1	244.0	194.4	189.3	221.9	139.2	185.4	247.3	170.3	193.7	239.7	124.2	207.7	269.4	170.7	216.7	237.3	160.5	193.2

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BOHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-2 食品群別摂取量－年齢階級別－男性

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69歳			
	人	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															
人	599			61			83			74			83			94			108			96			395			
穀類	g	435.9	192.1	425.5	485.6	193.7	461.2	488.7	176.1	483.2	472.9	254.8	422.5	422.9	180.3	438.1	397.7	190.0	366.7	390.1	156.5	380.9	430.3	178.1	420.0	449.8	202.2	435.6
いも類	g	38.1	40.3	23.1	43.2	39.1	23.1	32.5	35.7	23.1	44.0	52.6	23.1	31.1	31.4	23.1	32.1	37.7	21.9	41.0	42.9	24.3	44.0	38.8	46.2	35.9	39.8	23.1
砂糖・甘味料類	g	4.5	3.8	3.7	3.5	3.5	2.4	3.6	2.6	2.9	4.4	3.4	3.7	4.7	4.8	3.2	4.1	3.8	3.1	5.1	4.3	4.2	5.5	3.2	4.9	4.1	3.7	3.2
豆類	g	72.7	57.3	58.9	52.8	36.4	47.7	60.2	43.9	52.5	67.0	60.0	48.0	64.5	56.0	44.3	79.2	58.6	80.6	80.9	57.9	78.4	92.2	67.7	86.9	65.8	53.0	52.5
野菜類	g	243.8	162.5	212.8	233.6	121.3	222.1	208.8	122.1	177.0	224.9	179.2	169.8	210.8	156.1	176.1	250.6	174.8	230.5	273.0	174.4	244.2	284.1	170.5	250.1	226.0	154.4	196.4
緑黄色野菜	g	85.5	66.7	67.8	88.2	56.3	80.6	74.7	57.5	60.3	81.8	72.6	57.2	74.0	62.0	63.8	86.2	68.8	74.5	91.9	75.8	72.8	98.3	65.1	82.6	80.7	64.0	64.0
その他の野菜	g	158.3	108.0	132.8	145.4	88.1	128.4	134.1	77.9	114.6	143.1	118.4	111.7	136.8	99.3	119.2	164.3	113.6	154.1	181.1	114.0	162.6	185.9	118.9	156.3	145.3	101.3	122.7
果実類	g	89.9	100.5	54.3	62.0	90.7	32.7	55.6	84.2	21.8	70.6	94.0	33.2	59.2	68.3	25.8	102.4	106.5	77.7	123.6	108.2	111.4	128.6	107.2	103.9	71.3	91.3	32.7
魚介類	g	82.6	70.5	64.6	66.2	55.2	51.3	77.3	50.6	68.6	75.3	80.2	59.2	69.2	62.2	47.2	76.8	55.5	65.0	97.2	85.0	74.6	103.8	81.5	82.1	73.4	61.2	57.8
肉類	g	85.8	61.6	76.1	102.0	64.7	83.5	98.4	64.9	81.7	97.4	67.6	78.5	81.7	58.1	75.2	72.8	50.6	65.7	75.5	56.7	66.1	83.6	65.8	77.4	89.2	61.6	77.6
卵類	g	46.0	32.7	32.7	44.3	22.3	49.0	45.9	33.7	29.9	48.5	32.9	49.0	39.8	29.0	29.9	45.1	32.1	46.3	46.6	36.0	29.9	50.9	36.4	49.0	44.7	30.7	32.7
乳類	g	108.1	109.7	69.3	79.1	94.0	38.9	90.2	92.7	55.7	95.0	101.2	58.4	82.8	96.1	49.5	108.6	109.3	62.6	129.9	120.9	122.2	149.2	122.6	155.9	92.2	99.4	53.8
油脂類	g	12.2	6.9	11.7	15.1	7.2	13.2	14.0	6.7	14.0	13.8	6.0	13.0	12.0	6.1	11.8	10.6	6.1	9.9	11.4	8.0	9.6	10.3	6.3	9.5	12.9	6.6	12.6
菓子類	g	40.4	46.8	26.0	36.7	31.5	28.0	37.6	33.8	28.0	44.3	51.0	29.9	46.4	57.2	23.6	38.1	38.9	29.0	37.9	52.7	22.8	42.0	51.3	19.5	40.7	43.9	28.0
嗜好飲料類	g	711.9	464.7	660.6	635.8	447.0	514.9	724.7	494.5	692.8	695.9	445.7	611.2	841.4	568.5	765.8	741.0	427.7	702.9	727.2	441.7	688.8	603.8	400.1	624.4	734.0	482.5	647.1
調味料・香辛料類	g	283.4	176.1	241.2	243.5	143.7	219.3	286.8	159.5	254.5	306.7	249.7	225.1	283.8	170.1	241.7	277.3	183.0	219.1	258.9	115.0	238.0	320.7	190.0	280.7	281.0	185.1	229.8

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

20

表2-3 食品群別摂取量－年齢階級別－女性

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69歳			
	人	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															
人	720			81			112			91			119			111			114			92			514			
穀類	g	330.8	149.8	318.9	363.7	177.5	324.0	340.1	151.5	350.7	342.3	149.9	318.9	304.6	138.5	291.3	337.9	159.5	313.8	328.2	132.4	328.1	307.2	138.6	301.7	335.5	155.1	318.9
いも類	g	47.2	48.4	40.0	43.8	48.6	20.0	50.2	57.7	24.0	44.8	37.5	45.0	44.1	41.6	22.0	46.1	52.5	24.0	48.8	47.5	45.0	52.1	50.0	45.0	45.9	48.3	24.0
砂糖・甘味料類	g	4.2	2.9	3.6	3.1	2.5	2.6	4.3	2.8	3.5	4.0	3.1	3.5	4.3	3.2	3.5	4.6	3.3	3.7	4.4	2.7	4.2	4.4	2.4	4.1	4.1	3.0	3.5
豆類	g	66.6	48.1	56.1	54.2	45.6	45.9	64.2	46.4	51.0	65.0	44.1	58.3	66.5	47.6	56.1	66.0	44.4	56.1	75.1	52.6	70.9	72.4	53.5	62.8	63.7	45.8	53.1
野菜類	g	253.4	164.4	221.8	199.8	133.8	171.5	233.9	138.4	200.6	239.0	151.2	198.8	230.9	152.2	207.0	262.8	178.4	235.8	286.6	181.4	255.6	315.4	182.0	288.1	235.0	153.2	202.1
緑黄色野菜	g	91.7	72.6	72.8	75.3	58.3	62.8	82.2	60.9	68.0	89.1	69.6	69.8	82.5	64.4	64.8	93.0	78.1	68.8	100.9	77.9	86.9	118.9	87.9	95.8	84.7	66.9	67.5
その他の野菜	g	161.7	104.3	144.9	124.5	84.2	103.2	151.6	86.3	134.1	149.9	94.2	137.5	148.4	100.7	134.6	169.8	111.8	158.6	185.7	116.5	165.4	196.5	113.7	189.3	150.2	97.4	135.2
果実類	g	102.2	108.2	70.3	77.9	103.0	51.0	73.8	72.8	51.0	77.4	86.7	51.0	72.4	86.1	44.1	99.3	89.5	70.3	149.6	117.8	121.6	165.9	150.4	140.2	80.3	87.4	55.3
魚介類	g	73.1	69.6	53.6	58.1	69.2	38.9	63.6	48.6	51.8	56.9	45.8	43.5	59.6	56.6	43.6	82.2	80.1	61.0	94.2	81.9	71.5	94.6	83.5	69.4	64.6	61.9	47.3
肉類	g	73.6	45.6	65.1	76.4	48.2	72.3	83.0	47.4	72.3	78.6	40.5	72.3	71.3	47.7	61.7	72.0	47.4	62.4	66.2	42.7	62.4	68.5	43.1	59.2	76.1	46.5	65.9
卵類	g	40.0	26.4	42.4	34.4	21.7	25.9	39.7	22.9	42.4	42.4	23.4	47.1	40.1	29.5	42.4	39.6	27.2	25.9	40.3	28.1	37.7	42.8	29.5	42.4	39.4	25.4	42.4
乳類	g	106.6	94.2	94.0	91.4	74.5	66.9	83.5	82.3	60.8	104.0	92.3	85.7	100.0	93.5	75.0	100.9	95.8	96.4	139.1	105.2	143.0	125.5	98.4	122.9	96.0	88.7	71.6
油脂類	g	10.0	5.2	9.4	10.4	4.8	10.1	11.2	4.3	10.9	11.3	5.4	10.5	10.1	5.5	8.9	9.1	5.0	8.4	9.4	5.4	8.4	9.4	5.2	8.0	10.4	5.1	9.8
菓子類	g	47.2	45.1	35.0	61.2	59.3	50.0	53.9	42.9	46.2	50.0	49.4	35.5	41.1	34.7	31.7	42.4	38.1	31.2	40.1	36.4	26.9	46.3	54.4	27.1	48.9	44.9	35.5
嗜好飲料類	g	508.9	330.7	467.1	333.6	323.3	194.8	419.5	327.8	346.4	497.4	343.8	466.4	563.1	343.7	523.2	601.1	329.9	600.0	568.0	296.1	525.0	528.7	272.4	505.0	492.2	345.9	438.8
調味料・香辛料類	g	208.1	129.3	166.4	213.5	157.3	168.0	214.0	123.9	175.9	193.0	111.3	166.4	178.7	91.2	158.9	221.8	155.0	157.7	221.5	130.3	179.9	215.9	128.4	169.5	203.7	129.2	164.1

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-4 食品群別摂取量－地区ブロック別【20-69歳】－総数

	総数			A地区			B地区			C地区			D地区			
	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	
人	909			603			190			69			47			
穀類	g	385.2	185.9	360.0	377.8	179.5	352.2	386.5	165.9	374.9	370.4	199.3	313.8	496.7	273.0	443.8
いも類	g	41.6	45.0	23.1	43.3	44.9	23.1	38.7	41.2	23.1	35.5	43.3	20.0	41.0	61.4	20.0
砂糖・甘味料類	g	4.1	3.3	3.4	4.1	3.3	3.4	4.1	3.2	3.3	4.1	3.0	3.2	4.8	4.5	3.6
豆類	g	64.6	49.0	52.5	64.5	48.4	52.5	65.0	45.9	57.2	63.7	58.1	45.5	65.7	55.9	58.9
野菜類	g	231.1	153.7	200.5	230.1	148.2	197.9	219.6	130.5	209.1	239.0	184.9	189.3	278.6	235.2	218.3
緑黄色野菜	g	83.0	65.7	66.2	83.2	64.0	66.0	76.9	60.4	61.6	88.2	75.3	73.4	97.1	88.0	70.2
その他の野菜	g	148.1	99.1	128.9	146.9	96.1	126.4	142.7	81.6	135.1	150.8	118.0	120.0	181.5	154.0	157.8
果実類	g	76.4	89.2	45.0	76.2	87.4	48.5	72.9	80.6	45.0	79.1	92.3	28.3	89.0	132.5	38.1
魚介類	g	68.4	61.7	51.3	67.9	61.1	51.2	69.2	59.4	54.7	73.9	70.5	47.0	64.6	65.6	41.2
肉類	g	81.8	54.0	72.3	82.0	52.1	73.5	77.7	53.7	72.1	89.1	56.8	75.0	84.4	71.9	68.4
卵類	g	41.7	27.9	37.7	42.3	28.9	42.4	39.2	23.2	29.9	43.3	27.4	47.1	41.7	33.2	29.9
乳類	g	94.3	93.5	61.9	96.9	95.2	64.9	89.1	87.6	61.6	76.6	86.9	38.9	108.0	100.7	91.1
油脂類	g	11.5	5.9	10.9	11.5	6.0	10.8	11.4	5.7	10.9	11.9	5.9	11.8	11.2	6.1	9.9
菓子類	g	45.3	44.6	32.2	46.4	45.0	32.2	39.1	32.2	31.7	37.8	37.7	25.9	67.9	75.3	53.3
嗜好飲料類	g	597.3	427.8	537.1	606.2	438.0	531.3	554.7	381.1	546.8	599.1	464.3	538.3	652.3	417.8	613.3
調味料・香辛料類	g	237.3	160.5	193.2	231.5	151.9	193.3	234.6	150.2	189.3	244.9	154.1	193.7	311.6	269.8	245.2

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表2-5 食品群別摂取量-地区ブロック別【20-69歳】-男性

人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区			
	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	
	395			257			87			27			24			
穀類	g	449.8	202.2	435.6	444.9	195.7	425.8	438.9	179.7	436.6	392.5	169.6	402.7	606.9	301.6	512.2
いも類	g	35.9	39.8	23.1	36.7	38.4	23.1	32.8	34.3	23.1	32.9	32.0	23.1	42.0	70.8	18.5
砂糖・甘味料類	g	4.1	3.7	3.2	4.1	3.8	3.2	4.1	3.2	3.3	3.8	2.9	3.1	5.0	5.7	3.2
豆類	g	65.8	53.0	52.5	63.9	50.3	52.5	65.3	52.5	47.7	77.7	66.1	48.4	74.4	66.4	69.8
野菜類	g	226.0	154.4	196.4	222.4	145.1	194.2	212.5	138.5	206.0	242.9	181.1	198.4	295.3	243.1	240.3
緑黄色野菜	g	80.7	64.0	64.0	81.3	63.1	64.6	73.8	60.5	56.6	82.8	67.0	77.4	96.9	81.6	69.5
その他の野菜	g	145.3	101.3	122.7	141.0	93.8	117.4	138.7	88.2	128.4	160.1	123.5	124.7	198.3	167.9	161.1
果実類	g	71.3	91.3	32.7	73.2	90.0	32.7	64.9	87.7	36.6	73.8	96.6	28.7	71.4	115.0	20.8
魚介類	g	73.4	61.2	57.8	71.0	62.4	56.6	74.7	53.9	62.0	99.2	68.2	82.1	65.5	60.6	41.5
肉類	g	89.2	61.6	77.6	90.1	58.8	78.3	78.0	57.3	72.1	107.5	66.2	86.6	98.5	91.7	74.0
卵類	g	44.7	30.7	32.7	45.2	31.1	32.7	40.4	25.1	27.2	50.4	34.3	54.4	48.8	39.4	39.5
乳類	g	92.2	99.4	53.8	95.3	102.9	55.7	84.0	93.8	49.5	57.2	64.9	32.5	127.2	103.3	137.3
油脂類	g	12.9	6.6	12.6	12.9	6.6	12.3	12.1	6.3	11.5	14.7	7.0	14.7	13.8	6.8	12.8
菓子類	g	40.7	43.9	28.0	39.7	41.8	28.0	35.4	32.9	23.6	39.6	38.8	29.9	71.8	81.5	55.5
嗜好飲料類	g	734.0	482.5	647.1	747.8	497.3	639.3	664.4	406.7	664.1	810.7	593.4	639.3	751.2	436.8	692.3
調味料・香辛料類	g	281.0	185.1	229.8	266.6	171.7	224.6	287.2	180.0	244.3	293.7	115.6	311.1	397.9	325.1	291.2

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

22

表2-6 食品群別摂取量-地区ブロック別【20-69歳】-女性

人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区			
	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	
	514			346			103			42			23			
穀類	g	335.5	155.1	318.9	328.0	148.3	312.6	342.2	139.6	333.0	356.2	217.1	313.4	381.7	183.3	322.2
いも類	g	45.9	48.3	24.0	48.1	48.6	40.0	43.6	45.8	40.0	37.1	49.5	18.0	39.9	51.3	20.0
砂糖・甘味料類	g	4.1	3.0	3.5	4.1	3.0	3.5	4.1	3.2	3.4	4.2	3.1	3.8	4.6	2.9	4.7
豆類	g	63.7	45.8	53.1	65.0	47.0	53.4	64.7	39.8	60.3	54.7	51.1	37.6	56.7	42.0	45.9
野菜類	g	235.0	153.2	202.1	235.8	150.5	202.1	225.7	123.8	215.6	236.6	189.4	188.7	261.3	230.7	209.8
緑黄色野菜	g	84.7	66.9	67.5	84.6	64.7	67.1	79.6	60.5	64.3	91.6	80.8	69.4	97.4	96.0	71.7
その他の野菜	g	150.2	97.4	135.2	151.2	97.7	135.0	146.0	75.8	142.9	144.9	115.4	116.2	163.9	139.5	136.6
果実類	g	80.3	87.4	55.3	78.4	85.5	56.6	79.6	73.9	51.0	82.6	90.5	28.3	107.4	149.0	70.3
魚介類	g	64.6	61.9	47.3	65.6	60.1	48.2	64.6	63.6	51.5	57.6	67.9	37.1	63.5	71.8	41.2
肉類	g	76.1	46.5	65.9	76.0	45.7	65.9	77.4	50.8	70.0	77.3	47.0	67.1	69.6	39.6	61.7
卵類	g	39.4	25.4	42.4	40.2	27.1	42.4	38.2	21.6	37.7	38.8	21.1	42.4	34.3	23.9	23.6
乳類	g	96.0	88.7	71.6	98.1	89.2	85.7	93.4	82.3	71.6	89.1	97.2	48.2	87.9	95.9	70.7
油脂類	g	10.4	5.1	9.8	10.4	5.2	9.6	10.9	5.0	10.5	10.1	4.4	10.5	8.4	3.6	7.8
菓子類	g	48.9	44.9	35.5	51.4	46.6	35.5	42.2	31.5	35.5	36.7	37.4	25.4	63.8	69.8	50.0
嗜好飲料類	g	492.2	345.9	438.8	501.0	353.8	456.3	462.0	332.6	395.0	463.1	292.9	429.2	549.1	379.0	491.4
調味料・香辛料類	g	203.7	129.2	164.1	205.4	129.5	164.3	190.1	100.6	166.4	213.6	168.3	145.9	221.5	158.2	160.6

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

3. 脂肪エネルギー比率に関すること

表3-1 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1,319	1	142	1	195	1	165	1	202	1	205	1	222	1	188	1	909	1
	15%未満	32	0	1	0	1	0	0	0	10	0	9	0	5	0	6	0	21	0
	15-20%未満	106	0	14	0	15	0	13	0	21	0	9	0	22	0	12	0	72	0
	20-25%未満	290	0	33	0	38	0	27	0	47	0	54	0	50	0	41	0	199	0
	25-30%未満	458	0	50	0	78	0	56	0	45	0	81	0	76	0	72	0	310	0
	30-35%未満	297	0	27	0	42	0	53	0	54	0	40	0	39	0	42	0	216	0
	35%以上	136	0	17	0	21	0	16	0	25	0	12	0	30	0	15	0	91	0
	(再掲)25%未満	428	0	48	0	54	0	40	0	78	0	72	0	77	0	59	0	292	0
	(再掲)30%以上	433	0	44	0	63	0	69	0	79	0	52	0	69	0	57	0	307	0
男性	総数	599	1	61	1	83	1	74	1	83	1	94	1	108	1	96	1	395	1
	15%未満	28	0	1	0	1	0	0	0	8	0	8	0	4	0	6	0	18	0
	15-20%未満	55	0	9	0	11	0	7	0	11	0	3	0	11	0	3	0	41	0
	20-25%未満	155	0	13	0	23	0	15	0	20	0	29	0	28	0	27	0	100	0
	25-30%未満	202	0	22	0	28	0	32	0	18	0	31	0	35	0	36	0	131	0
	30-35%未満	114	0	8	0	14	0	15	0	21	0	18	0	20	0	18	0	76	0
	35%以上	45	0	8	0	6	0	5	0	5	0	5	0	10	0	6	0	29	0
	(再掲)25%未満	238	0	23	0	35	0	22	0	39	0	40	0	43	0	36	0	159	0
	(再掲)30%以上	159	0	16	0	20	0	20	0	26	0	23	0	30	0	24	0	105	0
女性	総数	720	1	81	1	112	1	91	1	119	1	111	1	114	1	92	1	514	1
	15%未満	4	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	1	0	0	0	3	0
	15-20%未満	51	0	5	0	4	0	6	0	10	0	6	0	11	0	9	0	31	0
	20-25%未満	135	0	20	0	15	0	12	0	27	0	25	0	22	0	14	0	99	0
	25-30%未満	256	0	28	0	50	0	24	0	27	0	50	0	41	0	36	0	179	0
	30-35%未満	183	0	19	0	28	0	38	0	33	0	22	0	19	0	24	0	140	0
	35%以上	91	0	9	0	15	0	11	0	20	0	7	0	20	0	9	0	62	0
	(再掲)25%未満	190	0	25	0	19	0	18	0	39	0	32	0	34	0	23	0	133	0
	(再掲)30%以上	274	0	28	0	43	0	49	1	53	0	29	0	39	0	33	0	202	0

表3-2 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	15%未満	21	2.3%	10	1.7%	6	3.2%	2	2.9%	3	6.4%
	15-20%未満	72	7.9%	47	7.8%	13	6.8%	8	11.6%	4	8.5%
	20-25%未満	199	21.9%	134	22.2%	43	22.6%	12	17.4%	10	21.3%
	25-30%未満	310	34.1%	203	33.7%	66	34.7%	17	24.6%	24	51.1%
	30-35%未満	216	23.8%	154	25.5%	36	18.9%	21	30.4%	5	10.6%
	35%以上	91	10.0%	55	9.1%	26	13.7%	9	13.0%	1	2.1%
	(再掲)25%未満	292	32.1%	191	31.7%	62	32.6%	22	31.9%	17	36.2%
	(再掲)30%以上	307	33.8%	209	34.7%	62	32.6%	30	43.5%	6	12.8%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	15%未満	18	4.6%	10	4%	5	6%	1	3.7%	2	8.3%
	15-20%未満	41	10.4%	28	10.9%	9	10.3%	1	3.7%	3	12.5%
	20-25%未満	100	25.3%	68	26.5%	24	27.6%	5	18.5%	3	12.5%
	25-30%未満	131	33.2%	83	32.3%	25	28.7%	8	29.6%	15	62.5%
	30-35%未満	76	19.2%	53	20.6%	14	16.1%	8	29.6%	1	4.2%
	35%以上	29	7.3%	15	5.8%	10	11.5%	4	14.8%	0	0.0%
	(再掲)25%未満	159	40.3%	106	41.2%	38	43.7%	7	25.9%	8	33.3%
	(再掲)30%以上	105	26.6%	68	26.5%	24	27.6%	12	44.4%	1	4.2%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	15%未満	3	0.6%	0	0.0%	1	1.0%	1	2.4%	1	4.3%
	15-20%未満	31	6.0%	19	5.5%	4	3.9%	7	16.7%	1	4.3%
	20-25%未満	99	19.3%	66	19.1%	19	18.4%	7	16.7%	7	30.4%
	25-30%未満	179	34.8%	120	34.7%	41	39.8%	9	21.4%	9	39.1%
	30-35%未満	140	27.2%	101	29.2%	22	21.4%	13	31.0%	4	17.4%
	35%以上	62	12.1%	40	11.6%	16	15.5%	5	11.9%	1	4.3%
	(再掲)25%未満	133	25.9%	85	24.6%	24	23.3%	15	35.7%	9	39.1%
	(再掲)30%以上	202	39.3%	141	40.8%	38	36.9%	18	42.9%	5	21.7%

4. 野菜摂取量に関すること

表4-1 野菜摂取量目標値（350g）達成状況－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-		【再掲】20-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1,319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	350g以上	274	20.8%	19	13.4%	29	14.9%	27	16.4%	29	14.4%	48	23.4%	61	27.5%	61	32.4%	152	16.7%
	350g未満	1045	79.2%	123	86.6%	166	85.1%	138	83.6%	173	85.6%	157	76.6%	161	72.5%	127	67.6%	757	83.3%
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	350g以上	122	20.4%	10	16.4%	12	14.5%	12	16.2%	10	12.0%	22	23.4%	27	25.0%	29	30.2%	66	16.7%
	350g未満	477	79.6%	51	83.6%	71	85.5%	62	83.8%	73	88.0%	72	76.6%	81	75.0%	67	69.8%	329	83.3%
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	350g以上	152	21.1%	9	11.1%	17	15.2%	15	16.5%	19	16.0%	26	23.4%	34	29.8%	32	34.8%	86	16.7%
	350g未満	568	78.9%	72	88.9%	95	84.8%	76	83.5%	100	84.0%	85	76.6%	80	70.2%	60	65.2%	428	83.3%

※目標値（350g）は健康ながさき21（第3次）の指標を参照した。

表4-2 野菜摂取量目標値（350g）達成状況－地域ブロック別－（20-69歳再掲）

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	350g以上	152	16.7%	98	16.3%	28	14.7%	16	23.2%	10	21.3%
	350g未満	757	83.3%	505	83.7%	162	85.3%	53	76.8%	37	78.7%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	350g以上	66	16.7%	41	16.0%	14	16.1%	6	22.2%	5	20.8%
	350g未満	329	83.3%	216	84.0%	73	83.9%	21	77.8%	19	79.2%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	350g以上	86	16.7%	57	16.5%	14	13.6%	10	23.8%	5	21.7%
	350g未満	428	83.3%	289	83.5%	89	86.4%	32	76.2%	18	78.3%

※目標値（350g）は健康ながさき21（第3次）の指標を参照した。

表5-1 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・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-		【再掲】20-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	70 g未満	112	8.5%	14	9.9%	13	6.7%	15	9.1%	24	11.9%	21	10.2%	15	6.8%	10	5.3%	87	9.6%
	70 - 140 g未満	220	16.7%	29	20.4%	32	16.4%	32	19.4%	41	20.3%	33	16.1%	30	13.5%	23	12.2%	167	18.4%
	140 - 210 g未満	303	23.0%	36	25.4%	64	32.8%	45	27.3%	44	21.8%	39	19.0%	44	19.8%	31	16.5%	228	25.1%
	210 - 280 g未満	237	18.0%	30	21.1%	32	16.4%	26	15.8%	42	20.8%	33	16.1%	39	17.6%	35	18.6%	163	17.9%
	280 - 350 g未満	173	13.1%	14	9.9%	25	12.8%	20	12.1%	22	10.9%	31	15.1%	33	14.9%	28	14.9%	112	12.3%
350 g以上	274	20.8%	19	13.4%	29	14.9%	27	16.4%	29	14.4%	48	23.4%	61	27.5%	61	32.4%	152	16.7%	
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	70 g未満	55	9.2%	5	8.2%	7	8.4%	8	10.8%	11	13.3%	11	11.7%	8	7.4%	5	5.2%	42	10.6%
	70 - 140 g未満	109	18.2%	8	13.1%	16	19.3%	17	23.0%	22	26.5%	17	18.1%	16	14.8%	13	13.5%	80	20.3%
	140 - 210 g未満	130	21.7%	13	21.3%	28	33.7%	18	24.3%	16	19.3%	16	17.0%	21	19.4%	18	18.8%	91	23.0%
	210 - 280 g未満	113	18.9%	18	29.5%	13	15.7%	14	18.9%	15	18.1%	11	11.7%	21	19.4%	21	21.9%	71	18.0%
	280 - 350 g未満	70	11.7%	7	11.5%	7	8.4%	5	6.8%	9	10.8%	17	18.1%	15	13.9%	10	10.4%	45	11.4%
350 g以上	122	20.4%	10	16.4%	12	14.5%	12	16.2%	10	12.0%	22	23.4%	27	25.0%	29	30.2%	66	16.7%	
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	70 g未満	57	7.9%	9	11.1%	6	5.4%	7	7.7%	13	10.9%	10	9.0%	7	6.1%	5	5.4%	45	8.8%
	70 - 140 g未満	111	15.4%	21	25.9%	16	14.3%	15	16.5%	19	16.0%	16	14.4%	14	12.3%	10	10.9%	87	16.9%
	140 - 210 g未満	173	24.0%	23	28.4%	36	32.1%	27	29.7%	28	23.5%	23	20.7%	23	20.2%	13	14.1%	137	26.7%
	210 - 280 g未満	124	17.2%	12	14.8%	19	17.0%	12	13.2%	27	22.7%	22	19.8%	18	15.8%	14	15.2%	92	17.9%
	280 - 350 g未満	103	14.3%	7	8.6%	18	16.1%	15	16.5%	13	10.9%	14	12.6%	18	15.8%	18	19.6%	67	13.0%
350 g以上	152	21.1%	9	11.1%	17	15.2%	15	16.5%	19	16.0%	26	23.4%	34	29.8%	32	34.8%	86	16.7%	

表5-2 野菜摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	70 g未満	87	9.6%	54	9.0%	21	11.1%	8	11.6%	4	8.5%
	70 - 140 g未満	167	18.4%	114	18.9%	32	16.8%	12	17.4%	9	19.1%
	140 - 210 g未満	228	25.1%	154	25.5%	43	22.6%	21	30.4%	10	21.3%
	210 - 280 g未満	163	17.9%	103	17.1%	43	22.6%	11	15.9%	6	12.8%
	280 - 350 g未満	112	12.3%	80	13.3%	23	12.1%	1	1.4%	8	17.0%
	350 g以上	152	16.7%	98	16.3%	28	14.7%	16	23.2%	10	21.3%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	70 g未満	42	10.6%	25	9.7%	14	16.1%	2	7.4%	1	4.2%
	70 - 140 g未満	80	20.3%	57	22.2%	14	16.1%	4	14.8%	5	20.8%
	140 - 210 g未満	91	23.0%	60	23.3%	17	19.5%	9	33.3%	5	20.8%
	210 - 280 g未満	71	18.0%	42	16.3%	20	23.0%	6	22.2%	3	12.5%
	280 - 350 g未満	45	11.4%	32	12.5%	8	9.2%	0	0.0%	5	20.8%
	350 g以上	66	16.7%	41	16.0%	14	16.1%	6	22.2%	5	20.8%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	70 g未満	45	8.8%	29	8.4%	7	6.8%	6	14.3%	3	13.0%
	70 - 140 g未満	87	16.9%	57	16.5%	18	17.5%	8	19.0%	4	17.4%
	140 - 210 g未満	137	26.7%	94	27.2%	26	25.2%	12	28.6%	5	21.7%
	210 - 280 g未満	92	17.9%	61	17.6%	23	22.3%	5	11.9%	3	13.0%
	280 - 350 g未満	67	13.0%	48	13.9%	15	14.6%	1	2.4%	3	13.0%
	350 g以上	86	16.7%	57	16.5%	14	13.6%	10	23.8%	5	21.7%

5. 果物摂取量に関すること

表6-1 果物摂取量目標値（100g）達成状況－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	100g未満	839	63.6%	112	78.9%	151	77.4%	125	75.8%	154	76.2%	122	59.5%	95	42.8%	80	42.6%	664	73.0%
	100g以上	480	36.4%	30	21.1%	44	22.6%	40	24.2%	48	23.8%	83	40.5%	127	57.2%	108	57.4%	245	27.0%
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	100g未満	388	64.8%	50	82.0%	69	83.1%	59	79.7%	62	74.7%	54	57.4%	50	46.3%	44	45.8%	294	74.4%
	100g以上	211	35.2%	11	18.0%	14	16.9%	15	20.3%	21	25.3%	40	42.6%	58	53.7%	52	54.2%	101	25.6%
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	100g未満	451	62.6%	62	76.5%	82	73.2%	66	72.5%	92	77.3%	68	61.3%	45	39.5%	36	39.1%	370	72.0%
	100g以上	269	37.4%	19	23.5%	30	26.8%	25	27.5%	27	22.7%	43	38.7%	69	60.5%	56	60.9%	144	28.0%

表6-2 果物摂取量目標値（100g）達成状況－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	100g未満	664	73.0%	442	73.3%	140	73.7%	49	71.0%	33	70.2%
	100g以上	245	27.0%	161	26.7%	50	26.3%	20	29.0%	14	29.8%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	100g未満	294	74.4%	188	73.2%	67	77.0%	20	74.1%	19	79.2%
	100g以上	101	25.6%	69	26.8%	20	23.0%	7	25.9%	5	20.8%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	100g未満	370	72.0%	254	73.4%	73	70.9%	29	69.0%	14	60.9%
	100g以上	144	28.0%	92	26.6%	30	29.1%	13	31.0%	9	39.1%

表7-1 果物摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・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-		【再掲】20-69歳	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
50 g未満	567	43.0%	77	54.2%	112	57.4%	90	54.5%	115	56.9%	74	36.1%	56	25.2%	43	22.9%	468	51.5%
50 - 100 g未満	272	20.6%	35	24.6%	39	20.0%	35	21.2%	39	19.3%	48	23.4%	39	17.6%	37	19.7%	196	21.6%
100 - 150 g未満	173	13.1%	14	9.9%	22	11.3%	15	9.1%	20	9.9%	32	15.6%	41	18.5%	29	15.4%	103	11.3%
150 - 200 g未満	143	10.8%	6	4.2%	12	6.2%	11	6.7%	14	6.9%	24	11.7%	43	19.4%	33	17.6%	67	7.4%
200 - 250 g未満	57	4.3%	5	3.5%	3	1.5%	3	1.8%	7	3.5%	13	6.3%	11	5.0%	15	8.0%	31	3.4%
250 - 300 g未満	43	3.3%	1	0.7%	2	1.0%	6	3.6%	4	2.0%	8	3.9%	12	5.4%	10	5.3%	21	2.3%
300 - 350 g未満	22	1.7%	1	0.7%	0	0%	1	0.6%	0	0%	1	0.5%	8	4%	11	5.9%	3	0%
350 - 400 g未満	18	1.4%	1	0.7%	4	2%	1	0.6%	2	1.0%	3	1.5%	4	1.8%	3	1.6%	11	1.2%
400 g以上	24	1.8%	2	1.4%	1	0.5%	3	1.8%	1	0.5%	2	1.0%	8	3.6%	7	3.7%	9	1.0%
(再掲) 0 g	106	8.0%	16	11.3%	22	11.3%	17	10.3%	21	10.4%	13	6.3%	8	3.6%	9	4.8%	89	9.8%
総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
50 g未満	292	48.7%	38	62.3%	57	68.7%	45	60.8%	51	61.4%	38	40.4%	36	33.3%	27	28.1%	229	58.0%
50 - 100 g未満	96	16.0%	12	19.7%	12	14.5%	14	18.9%	11	13.3%	16	17.0%	14	13.0%	17	17.7%	65	16.5%
100 - 150 g未満	82	13.7%	5	8.2%	8	9.6%	3	4.1%	9	10.8%	18	19.1%	21	19.4%	18	18.8%	43	10.9%
150 - 200 g未満	53	8.8%	2	3.3%	1	1.2%	4	5.4%	8	9.6%	7	7.4%	19	17.6%	12	12.5%	22	5.6%
200 - 250 g未満	31	5.2%	1	1.6%	2	2.4%	2	2.7%	4	4.8%	8	8.5%	5	4.6%	9	9.4%	17	4.3%
250 - 300 g未満	11	1.8%	0	0.0%	0	0.0%	3	4.1%	0	0.0%	3	3.2%	2	1.9%	3	3.1%	6	1.5%
300 - 350 g未満	15	2.5%	1	2%	0	0%	1	1.4%	0	0%	0	0.0%	7	6%	6	6.3%	2	1%
350 - 400 g未満	12	2.0%	1	2%	2	2%	1	1%	0	0.0%	3	3%	3	2.8%	2	2.1%	7	1.8%
400 g以上	7	1.2%	1	1.6%	1	1%	1	1.4%	0	0.0%	1	1.1%	1	0.9%	2	2.1%	4	1.0%
(再掲) 0 g	73	12.2%	12	19.7%	15	18.1%	12	16.2%	12	14.5%	10	10.6%	5	4.6%	7	7.3%	61	15.4%
総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
50 g未満	275	38.2%	39	48.1%	55	49.1%	45	49.5%	64	53.8%	36	32.4%	20	17.5%	16	17.4%	239	46.5%
50 - 100 g未満	176	24.4%	23	28.4%	27	24.1%	21	23.1%	28	23.5%	32	28.8%	25	21.9%	20	21.7%	131	25.5%
100 - 150 g未満	91	12.6%	9	11.1%	14	12.5%	12	13.2%	11	9.2%	14	12.6%	20	17.5%	11	12.0%	60	11.7%
150 - 200 g未満	90	12.5%	4	5%	11	9.8%	7	7.7%	6	5.0%	17	15.3%	24	21.1%	21	22.8%	45	8.8%
200 - 250 g未満	26	3.6%	4	4.9%	1	0.9%	1	1.1%	3	2.5%	5	4.5%	6	5.3%	6	6.5%	14	2.7%
250 - 300 g未満	32	4.4%	1	1%	2	1.8%	3	3.3%	4	3.4%	5	4.5%	10	8.8%	7	7.6%	15	2.9%
300 - 350 g未満	7	1.0%	0	0.0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%	5	5.4%	1	0%
350 - 400 g未満	6	0.8%	0	0.0%	2	2%	0	0.0%	2	1.7%	0	0.0%	1	0.9%	1	1.1%	4	0.8%
400 g以上	17	2.4%	1	1.2%	0	0.0%	2	2.2%	1	0.8%	1	0.9%	7	6.1%	5	5%	5	1.0%
(再掲) 0 g	33	4.6%	4	4.9%	7	6.3%	5	5.5%	9	7.6%	3	2.7%	3	2.6%	2	2.2%	28	5.4%

表7-2 果物摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・地区ブロック別－

	総数		A地区		B地区		C地区		D地区		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	50 g未満	468	51.5%	304	50.4%	98	51.6%	40	58.0%	26	55.3%
	50 - 100 g未満	196	21.6%	138	22.9%	42	22.1%	9	13.0%	7	14.9%
	100 - 150 g未満	103	11.3%	73	12.1%	19	10.0%	4	5.8%	7	14.9%
	150 - 200 g未満	67	7.4%	43	7.1%	19	10.0%	4	5.8%	1	2.1%
	200 - 250 g未満	31	3.4%	15	2.5%	7	3.7%	7	10.1%	2	4.3%
	250 - 300 g未満	21	2.3%	13	2.2%	4	2.1%	4	5.8%	0	0.0%
	300 - 350 g未満	3	0.3%	3	0.0%	0	0.0%	0	0%	0	0.0%
	350 - 400 g未満	11	1.2%	9	1%	0	0.0%	1	1.4%	1	2.1%
	400 g以上	9	1.0%	5	0.8%	1	0.5%	0	0.0%	3	6.4%
(再掲) 0 g	89	9.8%	51	8.5%	26	13.7%	5	7.2%	7	14.9%	
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	50 g未満	229	58.0%	147	57.2%	49	56.3%	17	63.0%	16	66.7%
	50 - 100 g未満	65	16.5%	41	16.0%	18	20.7%	3	11.1%	3	12.5%
	100 - 150 g未満	43	10.9%	30	11.7%	10	11.5%	1	3.7%	2	8.3%
	150 - 200 g未満	22	5.6%	15	5.8%	5	5.7%	2	7.4%	0	0.0%
	200 - 250 g未満	17	4.3%	9	3.5%	4	4.6%	3	11.1%	1	4.2%
	250 - 300 g未満	6	1.5%	6	2.3%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	300 - 350 g未満	2	1%	2	1%	0	0.0%	0	0%	0	0.0%
	350 - 400 g未満	7	2%	5	2%	0	0%	1	3.7%	1	4%
	400 g以上	4	1.0%	2	1%	1	1.1%	0	0.0%	1	4.2%
(再掲) 0 g	61	15.4%	35	13.6%	17	19.5%	4	14.8%	5	20.8%	
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	50 g未満	239	46.5%	157	45.4%	49	47.6%	23	54.8%	10	43.5%
	50 - 100 g未満	131	25.5%	97	28.0%	24	23.3%	6	14.3%	4	17.4%
	100 - 150 g未満	60	11.7%	43	12.4%	9	8.7%	3	7.1%	5	21.7%
	150 - 200 g未満	45	9%	28	8.1%	14	13.6%	2	4.8%	1	4.3%
	200 - 250 g未満	14	2.7%	6	1.7%	3	2.9%	4	9.5%	1	4.3%
	250 - 300 g未満	15	3%	7	2.0%	4	3.9%	4	9.5%	0	0.0%
	300 - 350 g未満	1	0.2%	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	350 - 400 g未満	4	0.8%	4	1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
	400 g以上	5	1.0%	3	0.9%	0	0.0%	0	0.0%	2	8.7%
(再掲) 0 g	28	5.4%	16	4.6%	9	8.7%	1	2.4%	2	8.7%	

6. 食塩摂取量に関すること

表8-1 食塩摂取量目標値（8g）達成状況－性別・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-		【再掲】20-69歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	8g未満	366	27.7%	55	38.7%	50	25.6%	56	33.9%	66	32.7%	59	28.8%	47	21.2%	33	17.6%	286	31.5%
	8g以上	953	72.3%	87	61.3%	145	74.4%	109	66.1%	136	67.3%	146	71.2%	175	78.8%	155	82.4%	623	68.5%
男性	総数	599	100%	61	100%	83	100%	74	100%	83	100%	94	100%	108	100%	96	100%	395	100%
	8g未満	106	17.7%	15	24.6%	9	10.8%	17	23.0%	13	15.7%	21	22.3%	20	18.5%	11	11.5%	75	19.0%
	8g以上	493	82.3%	46	75.4%	74	89.2%	57	77.0%	70	84.3%	73	77.7%	88	81.5%	85	88.5%	320	81.0%
女性	総数	720	100%	81	100%	112	100%	91	100%	119	100%	111	100%	114	100%	92	100%	514	100%
	8g未満	260	36.1%	40	49.4%	41	36.6%	39	42.9%	53	44.5%	38	34.2%	27	23.7%	22	23.9%	211	41.1%
	8g以上	460	63.9%	41	50.6%	71	63.4%	52	57.1%	66	55.5%	73	65.8%	87	76.3%	70	76.1%	303	58.9%

表8-2 食塩摂取量目標値（8g）達成状況－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	8g未満	286	31.5%	191	31.7%	60	31.6%	20	29.0%	15	31.9%
	8g以上	623	68.5%	412	68.3%	130	68.4%	49	71.0%	32	68.1%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	8g未満	75	19.0%	51	19.8%	20	23.0%	1	3.7%	3	12.5%
	8g以上	320	81.0%	206	80.2%	67	77.0%	26	96.3%	21	87.5%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	8g未満	211	41.1%	140	40.5%	40	38.8%	19	45.2%	12	52.2%
	8g以上	303	58.9%	206	59.5%	63	61.2%	23	54.8%	11	47.8%

表9-1 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・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-		【再掲】20-69歳		
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
総数	総数	1319	100.0%	142	100.0%	195	100.0%	165	100.0%	202	100.0%	205	100.0%	222	100.0%	188	100.0%	909	100.0%
	8g未満	366	27.7%	55	38.7%	50	25.6%	56	33.9%	66	32.7%	59	28.8%	47	21.2%	33	17.6%	286	31.5%
	8-12 g未満	583	44.2%	59	41.5%	97	49.7%	74	44.8%	101	50.0%	88	42.9%	94	42.3%	70	37.2%	419	46.1%
	12-16 g未満	254	19.3%	20	14.1%	38	19.5%	21	12.7%	24	11.9%	41	20.0%	56	25.2%	54	28.7%	144	15.8%
	16-20 g未満	76	5.8%	6	4.2%	8	4.1%	8	4.8%	7	3.5%	11	5.4%	15	6.8%	21	11.2%	40	4.4%
	20-24 g未満	22	1.7%	1	0.7%	1	0.5%	4	2.4%	3	1.5%	3	1.5%	5	2.3%	5	2.7%	12	1.3%
	24 g以上	18	1.4%	1	0.7%	1	0.5%	2	1.2%	1	0.5%	3	1.5%	5	2.3%	5	2.7%	8	0.9%
男性	総数	599	100.0%	61	100.0%	83	100.0%	74	100.0%	83	100.0%	94	100.0%	108	100.0%	96	100.0%	395	100.0%
	8g未満	106	17.7%	15	24.6%	9	10.8%	17	23.0%	13	15.7%	21	22.3%	20	18.5%	11	11.5%	75	19.0%
	8-12 g未満	263	43.9%	26	42.6%	45	54.2%	34	45.9%	47	56.6%	40	42.6%	41	38.0%	30	31.3%	192	48.6%
	12-16 g未満	151	25.2%	15	24.6%	22	26.5%	12	16.2%	15	18.1%	23	24.5%	31	28.7%	33	34.4%	87	22.0%
	16-20 g未満	55	9.2%	5	8.2%	6	7.2%	6	8.1%	6	7.2%	7	7.4%	11	10.2%	14	14.6%	30	7.6%
	20-24 g未満	15	2.5%	0	0.0%	1	1.2%	3	4.1%	1	1.2%	3	3.2%	2	1.9%	5	5.2%	8	2.0%
	24 g以上	9	1.5%	0	0.0%	0	0.0%	2	2.7%	1	1.2%	0	0.0%	3	2.8%	3	3.1%	3	0.8%
女性	総数	720	100.0%	81	100.0%	112	100.0%	91	100.0%	119	100.0%	111	100.0%	114	100.0%	92	100.0%	514	100.0%
	8g未満	260	36.1%	40	49.4%	41	36.6%	39	42.9%	53	44.5%	38	34.2%	27	23.7%	22	23.9%	211	41.1%
	8-12 g未満	320	44.4%	33	40.7%	52	46.4%	40	44.0%	54	45.4%	48	43.2%	53	46.5%	40	43.5%	227	44.2%
	12-16 g未満	103	14.3%	5	6.2%	16	14.3%	9	9.9%	9	7.6%	18	16.2%	25	21.9%	21	22.8%	57	11.1%
	16-20 g未満	21	2.9%	1	1.2%	2	1.8%	2	2.2%	1	0.8%	4	3.6%	4	3.5%	7	7.6%	10	1.9%
	20-24 g未満	7	1.0%	1	1.2%	0	0.0%	1	1.1%	2	1.7%	0	0.0%	3	2.6%	0	0.0%	4	0.8%
	24 g以上	9	1.3%	1	1.2%	1	0.9%	0	0.0%	0	0.0%	3	2.7%	2	1.8%	2	2.2%	5	1.0%

表9-2 食塩摂取量の区分ごとの人数の割合－性別・地域ブロック別－（20-69歳再掲）

		総数		A地区		B地区		C地区		D地区	
		人数	%								
総数	総数	909	100.0%	603	100.0%	190	100.0%	69	100.0%	47	100.0%
	8g未満	286	31.5%	191	31.7%	60	31.6%	20	29.0%	15	31.9%
	8-12 g未満	419	46.1%	276	45.8%	90	47.4%	32	46.4%	21	44.7%
	12-16 g未満	144	15.8%	103	17.1%	27	14.2%	10	14.5%	4	8.5%
	16-20 g未満	40	4.4%	21	3.5%	8	4.2%	6	8.7%	5	10.6%
	20-24 g未満	12	1.3%	7	1.2%	4	2.1%	1	1.4%	0	0.0%
	24 g以上	8	0.9%	5	0.8%	1	0.5%	0	0.0%	2	4.3%
男性	総数	395	100.0%	257	100.0%	87	100.0%	27	100.0%	24	100.0%
	8g未満	75	19.0%	51	19.8%	20	23.0%	1	3.7%	3	12.5%
	8-12 g未満	192	48.6%	126	49.0%	38	43.7%	14	51.9%	14	58.3%
	12-16 g未満	87	22.0%	58	22.6%	19	21.8%	7	25.9%	3	12.5%
	16-20 g未満	30	7.6%	16	6.2%	7	8.0%	4	14.8%	3	12.5%
	20-24 g未満	8	2.0%	4	1.6%	3	3.4%	1	3.7%	0	0.0%
	24 g以上	3	0.8%	2	0.8%	0	0.0%	0	0.0%	1	4.2%
女性	総数	514	100.0%	346	100.0%	103	100.0%	42	100.0%	23	100.0%
	8g未満	211	41.1%	140	40.5%	40	38.8%	19	45.2%	12	52.2%
	8-12 g未満	227	44.2%	150	43.4%	52	50.5%	18	42.9%	7	30.4%
	12-16 g未満	57	11.1%	45	13.0%	8	7.8%	3	7.1%	1	4.3%
	16-20 g未満	10	1.9%	5	1.4%	1	1.0%	2	4.8%	2	8.7%
	20-24 g未満	4	0.8%	3	0.9%	1	1.0%	0	0.0%	0	0.0%
	24 g以上	5	1.0%	3	0.9%	1	1.0%	0	0.0%	1	4.3%

表10-1 食品群別食塩摂取相当量－年齢階級別－総数

	人	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
		1319			142			195			165			202			205			222			188			909		
穀類	g	0.59	0.42	0.50	0.54	0.45	0.43	0.54	0.37	0.43	0.63	0.40	0.60	0.56	0.37	0.47	0.57	0.41	0.51	0.63	0.44	0.55	0.65	0.48	0.59	0.57	0.40	0.47
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.33	0.40	0.15	0.23	0.32	0.09	0.26	0.33	0.11	0.24	0.32	0.10	0.27	0.35	0.12	0.33	0.41	0.14	0.41	0.43	0.31	0.53	0.48	0.35	0.27	0.35	0.11
その他の野菜	g	0.36	0.38	0.23	0.17	0.19	0.09	0.24	0.26	0.16	0.23	0.30	0.16	0.28	0.28	0.19	0.41	0.39	0.30	0.52	0.44	0.41	0.58	0.47	0.52	0.28	0.31	0.17
果実類	g	0.03	0.07	0	0.04	0.10	0.01	0.02	0.06	0	0.03	0.06	0.01	0.03	0.06	0	0.03	0.06	0	0.03	0.07	0	0.04	0.09	0	0.03	0.07	0
魚介類	g	1.18	1.26	0.81	0.81	0.86	0.51	0.92	0.82	0.69	0.92	1.02	0.64	0.92	0.92	0.60	1.24	1.27	0.84	1.54	1.57	1.14	1.74	1.62	1.23	0.97	1.01	0.67
肉類	g	0.32	0.29	0.24	0.34	0.31	0.26	0.35	0.27	0.31	0.36	0.28	0.31	0.32	0.28	0.24	0.33	0.30	0.24	0.30	0.29	0.19	0.28	0.29	0.18	0.34	0.29	0.27
卵類	g	0.17	0.12	0.15	0.15	0.09	0.12	0.17	0.11	0.17	0.18	0.11	0.19	0.16	0.12	0.12	0.17	0.12	0.13	0.17	0.13	0.12	0.19	0.13	0.20	0.17	0.11	0.15
乳類	g	0.15	0.16	0.12	0.13	0.12	0.10	0.12	0.12	0.09	0.14	0.14	0.10	0.13	0.14	0.10	0.15	0.16	0.12	0.19	0.18	0.15	0.21	0.19	0.17	0.13	0.14	0.10
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.35	0.38	0.23	0.40	0.43	0.27	0.36	0.32	0.27	0.39	0.39	0.33	0.36	0.39	0.23	0.33	0.34	0.19	0.29	0.35	0.18	0.32	0.41	0.16	0.37	0.37	0.24
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	7.03	2.49	6.69	6.76	2.63	6.17	7.10	2.12	6.81	7.02	2.96	6.32	6.55	2.24	6.33	6.92	2.53	6.79	7.23	2.33	6.99	7.61	2.61	7.23	6.87	2.49	6.47
【再掲】野菜類	g	0.69	0.78	0.38	0.40	0.51	0.18	0.49	0.59	0.27	0.47	0.62	0.25	0.55	0.63	0.31	0.75	0.79	0.43	0.93	0.87	0.72	1.11	0.94	0.87	0.55	0.66	0.29

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表10-2 食品群別食塩摂取相当量－年齢階級別－男性

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
人	599			61			83			74			83			94			108			96			395		
穀類	0.63	0.44	0.53	0.62	0.41	0.53	0.50	0.31	0.41	0.68	0.45	0.61	0.59	0.41	0.51	0.60	0.44	0.45	0.68	0.50	0.53	0.73	0.47	0.77	0.60	0.41	0.49
いも類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	0.36	0.41	0.17	0.33	0.38	0.18	0.24	0.29	0.14	0.29	0.37	0.10	0.33	0.38	0.14	0.34	0.41	0.14	0.44	0.47	0.34	0.49	0.48	0.35	0.31	0.37	0.14
その他の野菜	0.37	0.39	0.24	0.19	0.18	0.13	0.21	0.22	0.14	0.24	0.35	0.18	0.31	0.29	0.23	0.44	0.42	0.30	0.49	0.43	0.37	0.58	0.47	0.46	0.29	0.33	0.18
果実類	0.03	0.07	0	0.04	0.09	0	0.02	0.08	0	0.03	0.05	0	0.04	0.07	0	0.04	0.07	0	0.03	0.06	0	0.03	0.05	0	0.03	0.07	0
魚介類	1.23	1.20	0.88	0.91	0.86	0.55	0.97	0.72	0.82	1.00	1.09	0.75	0.98	0.97	0.62	1.22	1.05	0.82	1.50	1.46	1.10	1.77	1.51	1.46	1.03	0.96	0.72
肉類	0.36	0.32	0.26	0.37	0.31	0.32	0.39	0.30	0.33	0.41	0.34	0.34	0.37	0.32	0.31	0.34	0.31	0.24	0.32	0.34	0.21	0.31	0.34	0.20	0.37	0.32	0.32
卵類	0.18	0.13	0.13	0.18	0.09	0.20	0.18	0.13	0.12	0.19	0.13	0.20	0.16	0.12	0.12	0.18	0.13	0.19	0.19	0.14	0.12	0.20	0.15	0.20	0.18	0.12	0.13
乳類	0.16	0.17	0.11	0.12	0.14	0.05	0.13	0.14	0.10	0.14	0.15	0.10	0.13	0.16	0.07	0.15	0.17	0.11	0.19	0.19	0.15	0.24	0.22	0.17	0.13	0.15	0.10
油脂類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	0.33	0.39	0.20	0.30	0.27	0.20	0.32	0.30	0.20	0.39	0.42	0.28	0.42	0.51	0.20	0.31	0.32	0.19	0.29	0.43	0.16	0.31	0.40	0.12	0.35	0.38	0.20
嗜好飲料類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	7.93	2.63	7.66	7.56	2.46	7.26	8.00	2.05	8.08	8.22	3.66	7.28	7.62	2.43	7.31	7.53	2.51	7.29	7.87	2.39	7.83	8.65	2.65	8.43	7.78	2.66	7.41
(再掲) 野菜類	0.73	0.80	0.41	0.52	0.57	0.31	0.45	0.51	0.28	0.53	0.72	0.28	0.64	0.67	0.37	0.77	0.82	0.45	0.93	0.90	0.71	1.07	0.95	0.82	0.59	0.69	0.32

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

35

表10-3 食品群別食塩摂取相当量－年齢階級別－女性

	総数			20-29歳			30-39歳			40-49歳			50-59歳			60-69歳			70-79歳			80歳-			【再掲】20-69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	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
人	720			81			112			91			119			111			114			92			514		
穀類	0.56	0.40	0.47	0.48	0.48	0.34	0.57	0.40	0.46	0.59	0.35	0.60	0.53	0.34	0.43	0.55	0.38	0.55	0.59	0.37	0.63	0.57	0.49	0.38	0.55	0.39	0.44
いも類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	0.31	0.38	0.13	0.16	0.25	0.06	0.27	0.37	0.08	0.21	0.27	0.10	0.22	0.32	0.08	0.33	0.41	0.13	0.39	0.38	0.30	0.56	0.47	0.36	0.24	0.34	0.09
その他の野菜	0.35	0.37	0.22	0.16	0.20	0.08	0.26	0.29	0.17	0.22	0.25	0.13	0.26	0.28	0.19	0.39	0.36	0.29	0.55	0.45	0.44	0.59	0.47	0.53	0.27	0.29	0.17
果実類	0.03	0.08	0	0.04	0.10	0.01	0.02	0.04	0	0.03	0.07	0.01	0.02	0.05	0	0.03	0.06	0	0.03	0.08	0	0.06	0.12	0	0.03	0.06	0
魚介類	1.13	1.31	0.78	0.74	0.86	0.47	0.88	0.89	0.63	0.85	0.96	0.61	0.87	0.89	0.60	1.25	1.44	0.84	1.58	1.66	1.18	1.72	1.74	1.06	0.93	1.05	0.64
肉類	0.29	0.25	0.22	0.31	0.30	0.20	0.32	0.24	0.30	0.32	0.22	0.28	0.29	0.24	0.20	0.32	0.29	0.24	0.27	0.24	0.18	0.24	0.22	0.15	0.31	0.26	0.25
卵類	0.16	0.11	0.17	0.14	0.09	0.10	0.16	0.09	0.17	0.17	0.09	0.19	0.16	0.12	0.17	0.16	0.11	0.10	0.16	0.11	0.15	0.17	0.12	0.17	0.16	0.10	0.17
乳類	0.15	0.14	0.13	0.13	0.11	0.11	0.11	0.11	0.09	0.14	0.14	0.09	0.13	0.13	0.11	0.14	0.15	0.13	0.20	0.16	0.15	0.19	0.16	0.16	0.13	0.13	0.11
油脂類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	0.36	0.36	0.23	0.48	0.50	0.33	0.39	0.33	0.33	0.39	0.36	0.33	0.32	0.28	0.23	0.35	0.36	0.23	0.29	0.26	0.22	0.33	0.43	0.16	0.38	0.37	0.28
嗜好飲料類	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	6.28	2.10	6.04	6.15	2.61	5.83	6.43	1.91	6.07	6.04	1.69	5.87	5.80	1.74	5.89	6.40	2.43	5.84	6.63	2.12	6.43	6.53	2.09	6.55	6.16	2.09	5.91
(再掲) 野菜類	0.66	0.75	0.35	0.32	0.44	0.14	0.53	0.65	0.26	0.43	0.52	0.24	0.49	0.60	0.27	0.72	0.77	0.42	0.94	0.83	0.73	1.16	0.94	0.89	0.51	0.63	0.27

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表10-4 食品群別食塩摂取相当量－地域ブロック別－総数（20-69歳再掲）

	人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
		909			603			190			69			47		
穀類	g	0.57	0.40	0.47	0.57	0.40	0.49	0.54	0.37	0.42	0.49	0.33	0.44	0.73	0.56	0.69
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.27	0.35	0.11	0.26	0.34	0.11	0.27	0.34	0.12	0.26	0.37	0.13	0.38	0.51	0.15
その他の野菜	g	0.28	0.31	0.17	0.27	0.30	0.17	0.27	0.27	0.22	0.29	0.34	0.16	0.38	0.47	0.22
果実類	g	0.03	0.07	0	0.03	0.07	0	0.03	0.05	0	0.04	0.07	0.01	0.03	0.06	0
魚介類	g	0.97	1.01	0.67	0.95	1.03	0.65	1.03	0.92	0.75	1.04	1.15	0.55	0.92	0.92	0.66
肉類	g	0.34	0.29	0.27	0.34	0.29	0.27	0.32	0.27	0.24	0.35	0.29	0.28	0.34	0.34	0.30
卵類	g	0.17	0.11	0.15	0.17	0.12	0.17	0.16	0.09	0.12	0.17	0.11	0.19	0.17	0.13	0.12
乳類	g	0.13	0.14	0.10	0.14	0.14	0.10	0.13	0.13	0.09	0.11	0.13	0.05	0.17	0.16	0.13
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.37	0.37	0.24	0.37	0.37	0.26	0.33	0.28	0.25	0.31	0.31	0.18	0.55	0.64	0.33
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	6.87	2.49	6.47	6.83	2.39	6.47	6.82	2.43	6.43	7.00	2.29	6.67	7.39	3.87	6.51
(再掲) 野菜類	g	0.55	0.66	0.29	0.53	0.63	0.28	0.54	0.61	0.34	0.55	0.71	0.29	0.76	0.98	0.37

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

表10-5 食品群別食塩摂取相当量－地域ブロック別－男性（20-69歳再掲）

	人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
		395			257			87			27			24		
穀類	g	0.60	0.41	0.49	0.61	0.40	0.52	0.54	0.40	0.41	0.46	0.30	0.44	0.79	0.59	0.87
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.31	0.37	0.14	0.30	0.36	0.14	0.32	0.41	0.15	0.28	0.29	0.14	0.32	0.45	0.11
その他の野菜	g	0.29	0.33	0.18	0.27	0.31	0.17	0.28	0.27	0.23	0.30	0.31	0.22	0.45	0.59	0.22
果実類	g	0.03	0.07	0	0.03	0.08	0	0.03	0.06	0	0.04	0.07	0.02	0.03	0.07	0
魚介類	g	1.03	0.96	0.72	0.97	0.95	0.70	1.10	0.94	0.91	1.49	1.06	1.14	0.89	0.86	0.56
肉類	g	0.37	0.32	0.32	0.37	0.30	0.32	0.34	0.31	0.23	0.47	0.37	0.43	0.42	0.43	0.34
卵類	g	0.18	0.12	0.13	0.18	0.12	0.13	0.16	0.10	0.11	0.20	0.14	0.22	0.20	0.16	0.16
乳類	g	0.13	0.15	0.10	0.14	0.16	0.10	0.13	0.15	0.07	0.08	0.09	0.05	0.19	0.17	0.16
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.35	0.38	0.20	0.34	0.35	0.20	0.31	0.28	0.20	0.30	0.30	0.19	0.67	0.73	0.44
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	7.78	2.66	7.41	7.63	2.50	7.37	7.70	2.65	7.23	8.55	2.12	8.20	8.81	4.31	7.92
(再掲) 野菜類	g	0.59	0.69	0.32	0.57	0.66	0.31	0.61	0.68	0.38	0.58	0.60	0.36	0.77	1.04	0.33

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

37

表10-6 食品群別食塩摂取相当量－地域ブロック別－女性（20-69歳再掲）

	人	総数			A地区			B地区			C地区			D地区		
		平均値	標準偏差	中央値												
		514			346			103			42			23		
穀類	g	0.55	0.39	0.44	0.55	0.40	0.45	0.53	0.33	0.44	0.50	0.35	0.45	0.66	0.53	0.58
いも類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖・甘味料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豆類	g	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
緑黄色野菜	g	0.24	0.34	0.09	0.23	0.32	0.08	0.23	0.28	0.12	0.26	0.41	0.12	0.44	0.58	0.25
その他の野菜	g	0.27	0.29	0.17	0.26	0.29	0.17	0.26	0.27	0.19	0.28	0.37	0.12	0.31	0.29	0.26
果実類	g	0.03	0.06	0	0.02	0.07	0	0.02	0.05	0	0.04	0.07	0.01	0.03	0.05	0
魚介類	g	0.93	1.05	0.64	0.94	1.09	0.62	0.97	0.91	0.70	0.76	1.12	0.41	0.94	1.00	0.77
肉類	g	0.31	0.26	0.25	0.32	0.28	0.25	0.30	0.24	0.24	0.27	0.18	0.22	0.27	0.19	0.18
卵類	g	0.16	0.10	0.17	0.16	0.11	0.17	0.15	0.09	0.15	0.16	0.08	0.17	0.14	0.10	0.09
乳類	g	0.13	0.13	0.11	0.13	0.13	0.11	0.13	0.12	0.11	0.13	0.15	0.06	0.14	0.16	0.10
油脂類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
菓子類	g	0.38	0.37	0.28	0.39	0.38	0.33	0.34	0.27	0.26	0.31	0.32	0.17	0.43	0.51	0.27
嗜好飲料類	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
調味料・香辛料類	g	6.16	2.09	5.91	6.23	2.13	5.94	6.08	1.95	5.87	6.00	1.80	5.97	5.90	2.71	5.32
(再掲) 野菜類	g	0.51	0.63	0.27	0.49	0.61	0.25	0.49	0.55	0.31	0.54	0.78	0.24	0.75	0.87	0.52

*1 簡易型自記式食事歴法調査票 (BDHQ: Brief-type self-administered diet history questionnaire) を用いた調査

