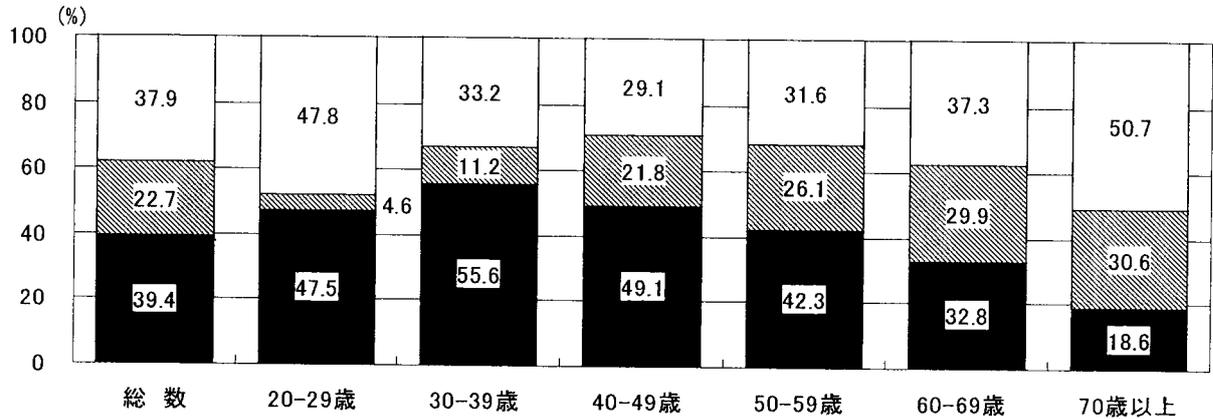


4. 喫煙の状況

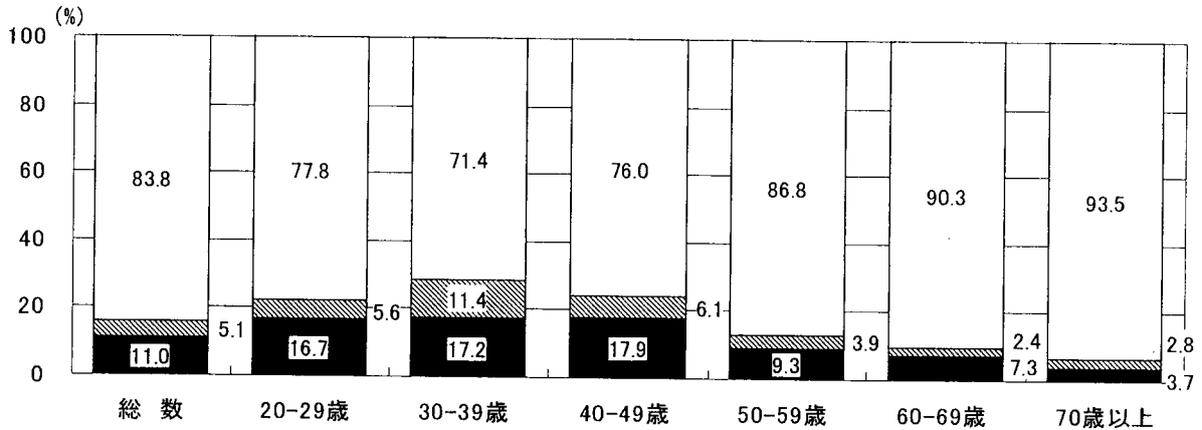
現在習慣的に喫煙している者の割合は、男女ともに20～40歳代が高く、男性で約5割、女性で約2割。

図17-1 喫煙の状況（20歳以上）

男



女



■ 現在習慣的に喫煙している者 ▨ 過去習慣的に喫煙していた者 □ 喫煙しない者

現在習慣的に喫煙している者：

これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

過去習慣的に喫煙していた者：

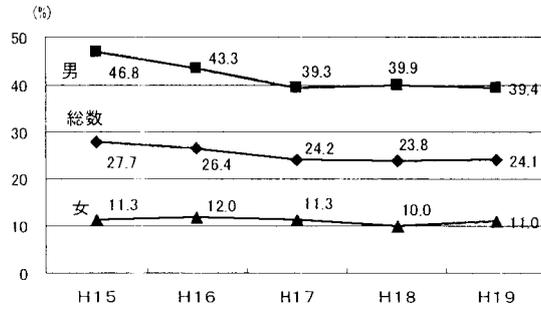
これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

喫煙しない者：

「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性では減少傾向にあるものの依然として約4割であり、女性は横ばいで、約1割であった。

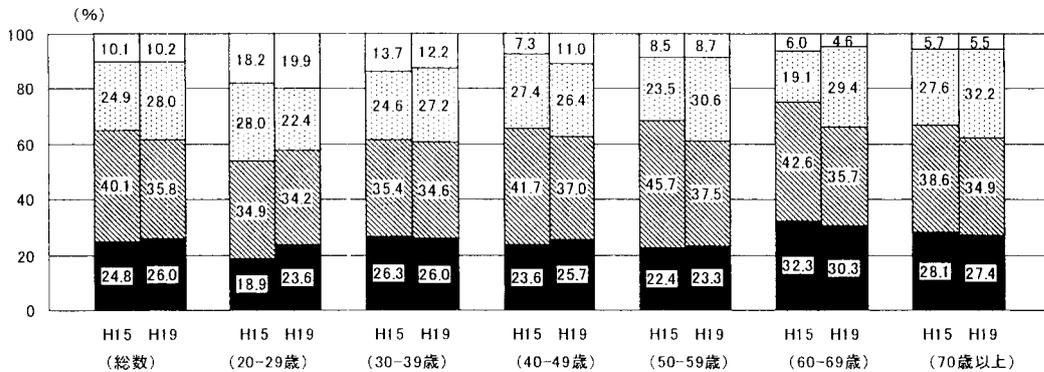
図17-2 現在習慣的に喫煙している者の年次推移（20歳以上）



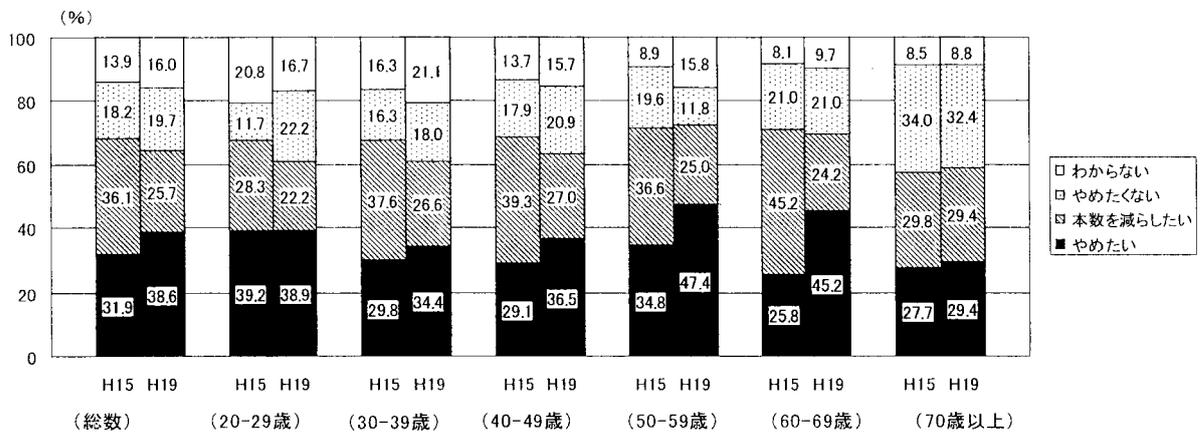
「たばこをやめたい」と回答した者の割合は、男性26.0%、女性38.6%であり、平成15年に比べて増加傾向であった。

図18 禁煙希望の状況（20歳以上）

男



女



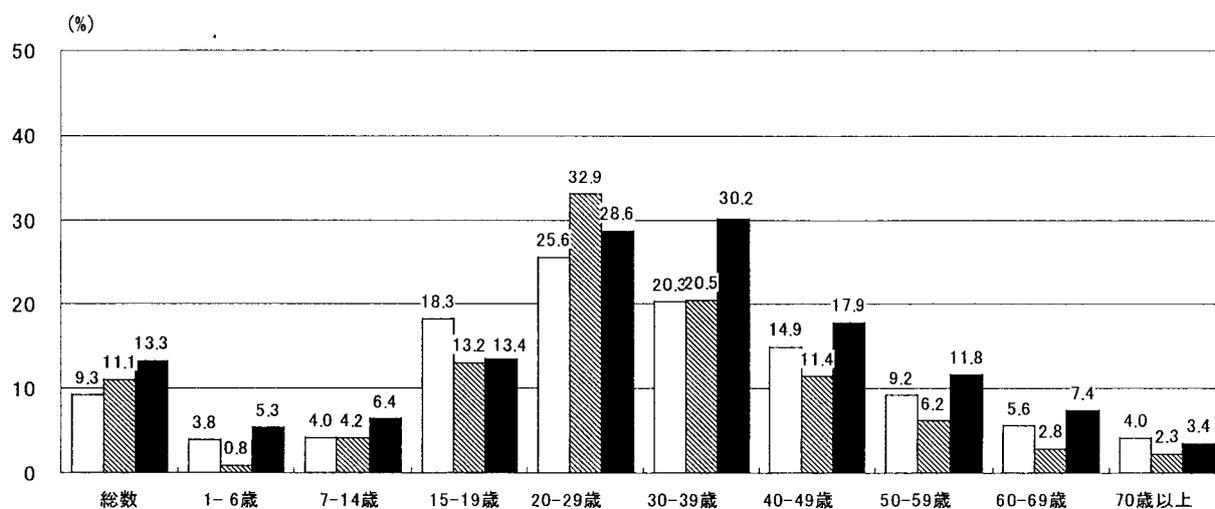
第3部 食生活の状況

1. 朝食欠食の状況

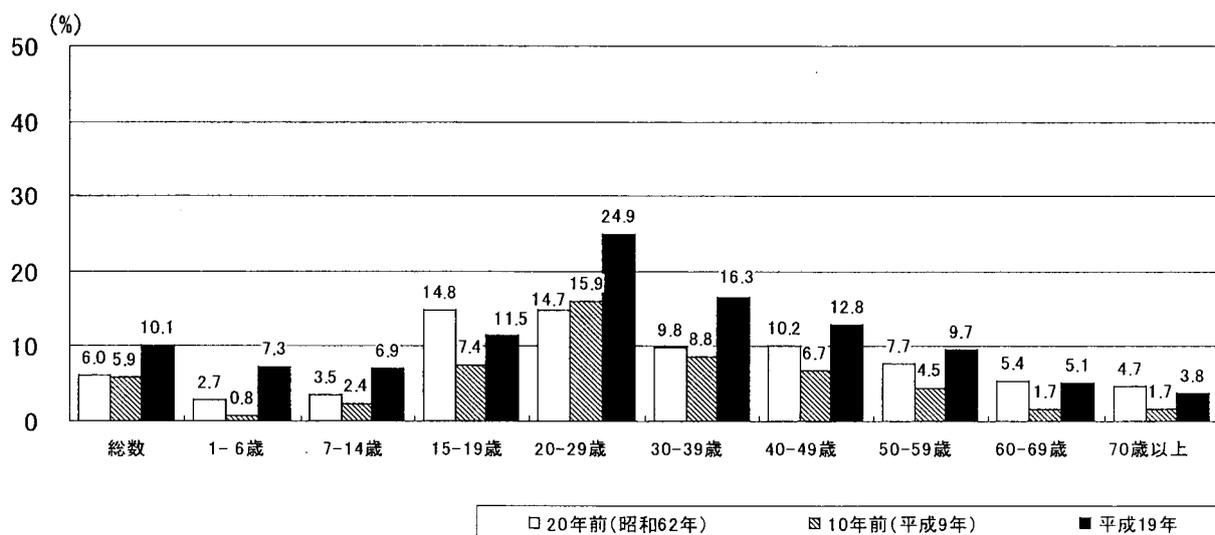
朝食欠食の状況を年次推移で見ると、男女ともに高くなる傾向であり、平成19年では、男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割。

図19 朝食欠食の状況（1歳以上）

男



女

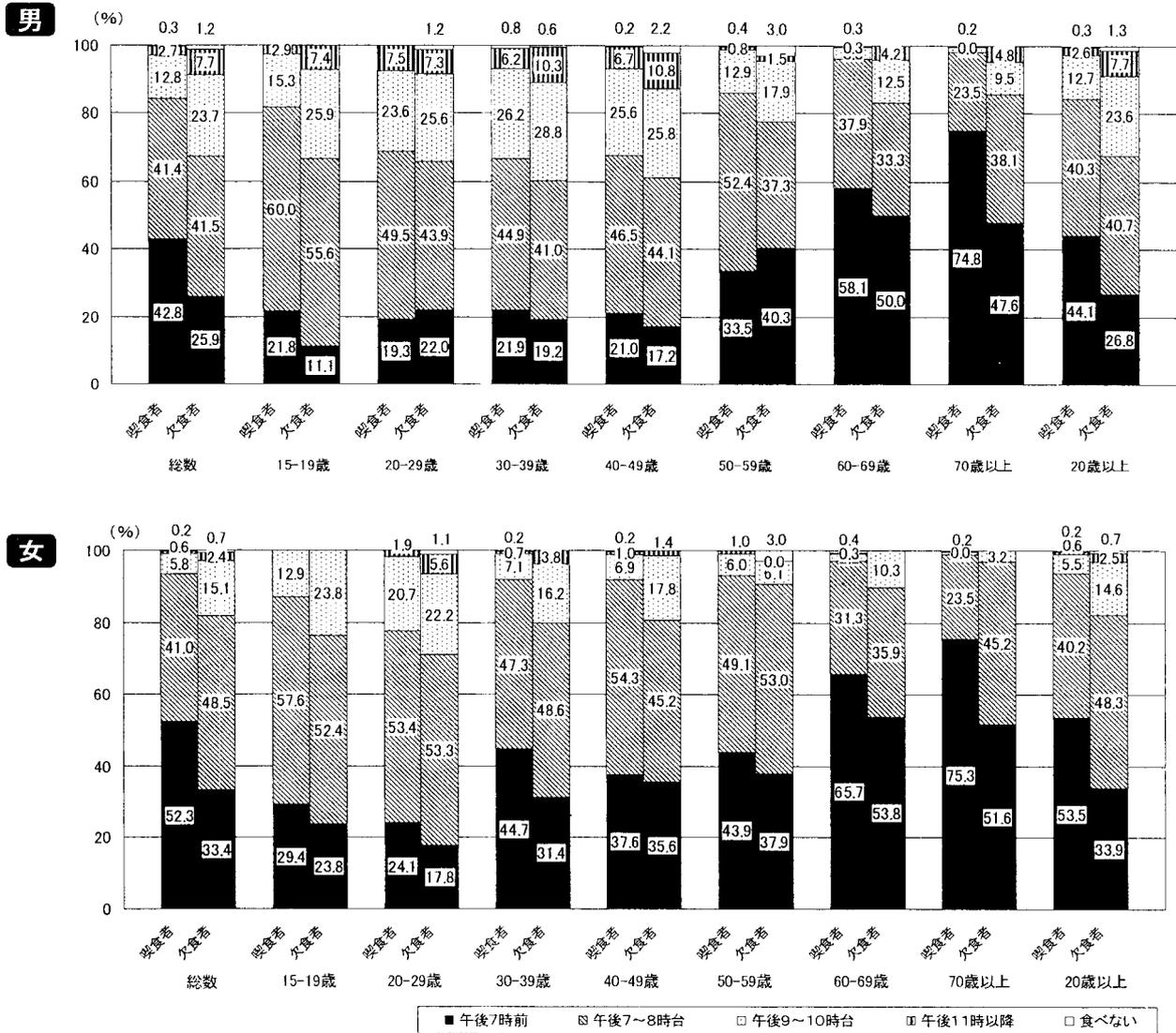


本報告でいう、「欠食」は、下記の3つの場合である。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・食事をしなかった場合

朝食の喫食状況別に夕食時間を見ると、男女ともに、朝食をとっている者は朝食をとっていない者に比べ、午後8時台までに夕食を摂っている者の割合が高かった。

図20 朝食の喫食状況別・夕食時間（15歳以上）



朝食の喫食別に野菜摂取量をみると、野菜を350g以上食べている者の割合は、朝食喫食者で32.5%、朝食欠食者で16.3%であった。

図21 朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合（20歳以上）



2. エネルギー摂取量及び脂肪エネルギー比率

エネルギー摂取量の平均値の年次推移は、男女ともに減少傾向。
脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、20歳以上の男性で約2割、
女性で約3割。

図22 エネルギー摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

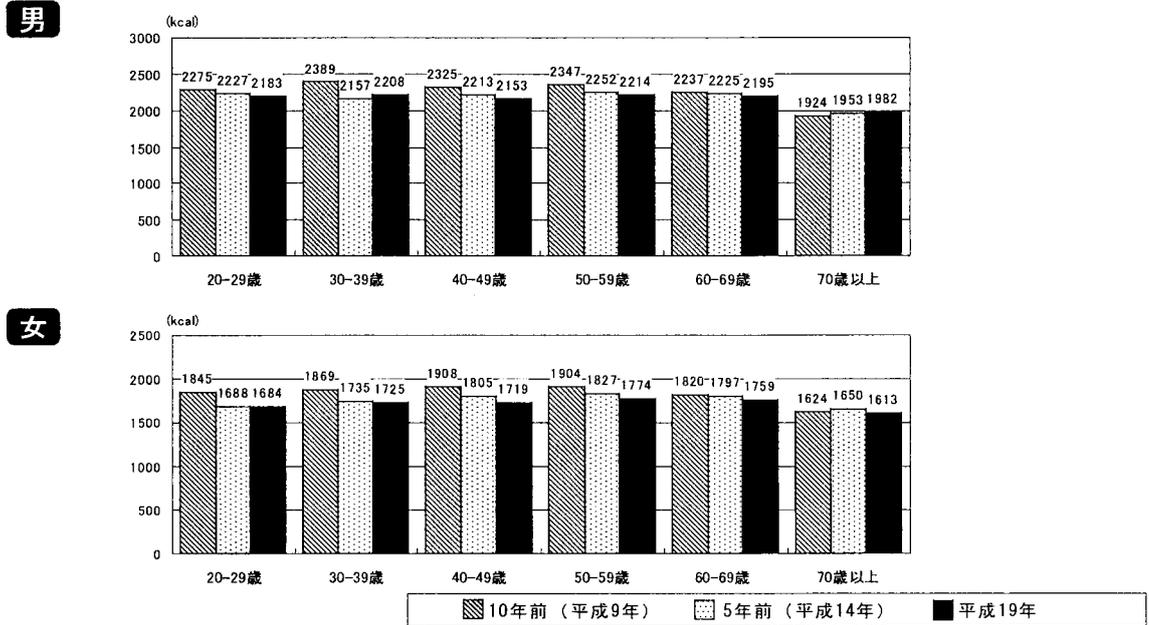


図23-1 脂肪エネルギー比率の分布割合(20歳以上)

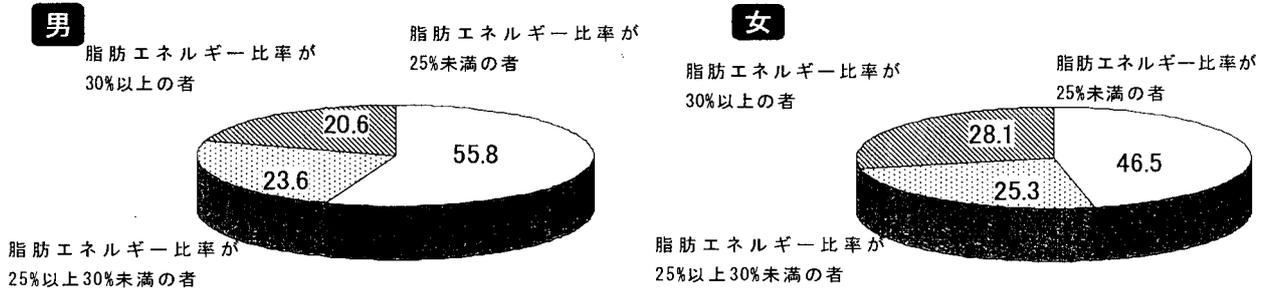
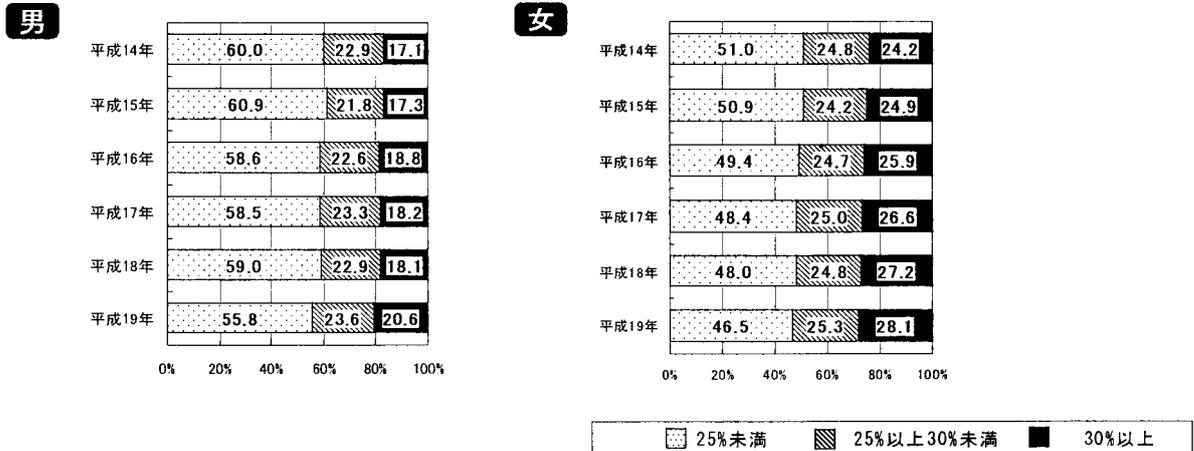


図23-2 脂肪エネルギー比率の分布割合の年次推移(20歳以上)



脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

(参考) 日本人の食事摂取基準(2005年版)：脂肪エネルギー比率の目標量

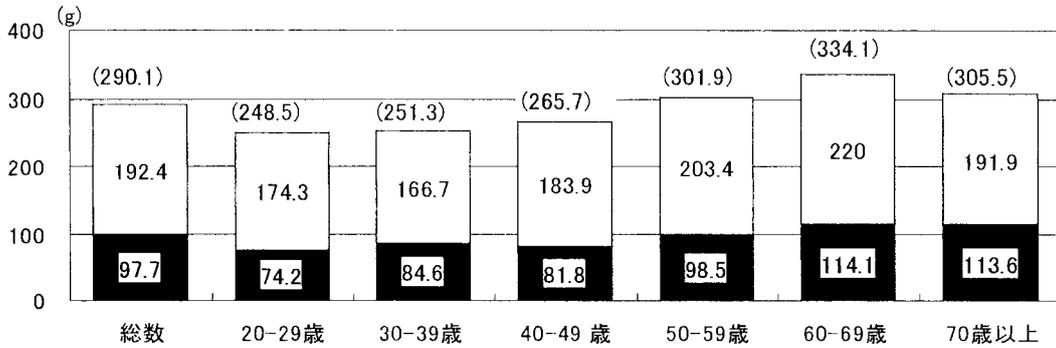
18~29歳：20%以上30%未満，30~69歳：20%以上25%未満，70歳以上：15%以上25%未満

3. 野菜摂取量

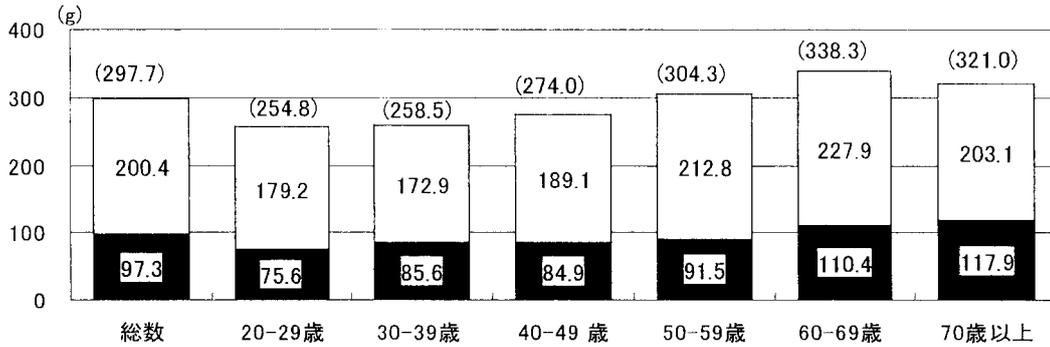
野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していない。

図24 野菜類摂取量の平均値（20歳以上）

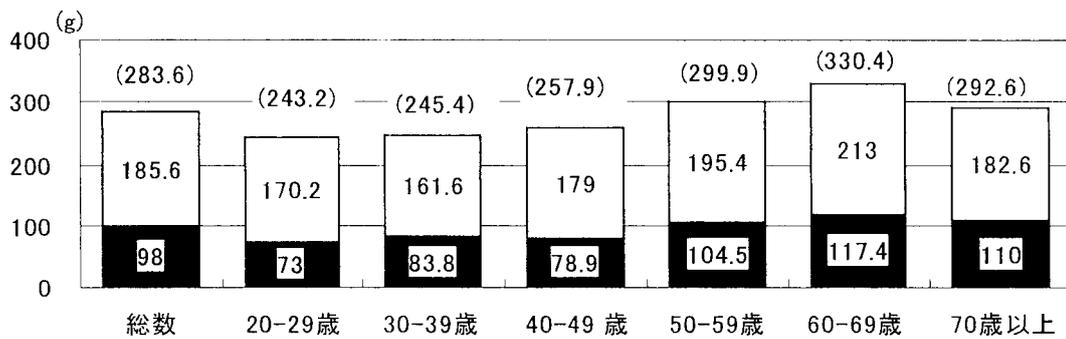
総数



男



女



■ 緑黄色野菜 □ その他の野菜(緑黄色野菜以外)

() 内は、「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」摂取量の合計。

(参考)

「健康日本21」の目標値
1日あたりの野菜の平均摂取量の増加
350g以上

4. 食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、男性で12.0g、10.3gとなっており、食塩摂取の目標量である男性10g未満、女性8g未満に達していない（図25-1）。

図25-1 食塩摂取量の分布割合（20歳以上）

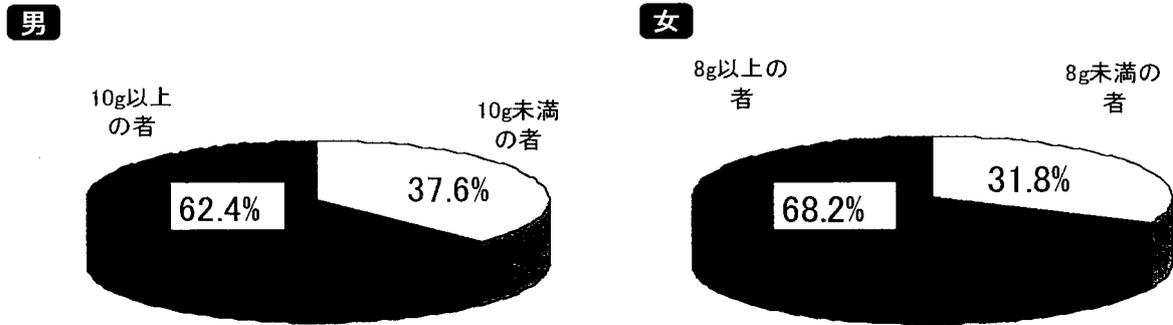
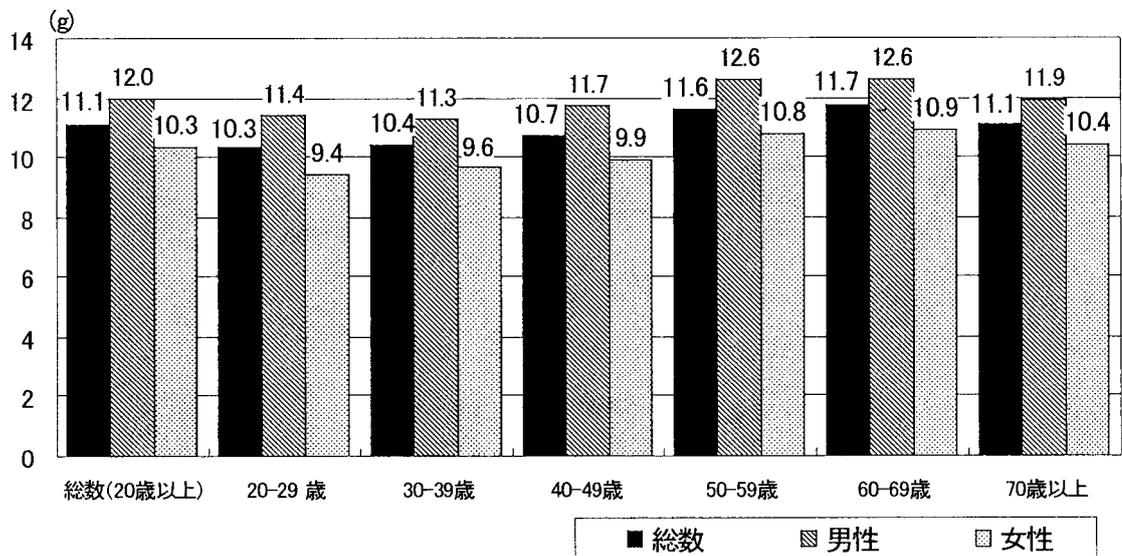


図25-2 食塩摂取量の平均値（20歳以上）



$$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 / 1,000$$

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2005年版)

食塩摂取の目標量

成人男性 10g 未満

成人女性 8g 未満

表11-1 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(総数)一性・年齢階級別

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上	
調査人数	人	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542	7,209
エネルギー	kcal	1,898	1,329	1,985	2,163	1,912	1,942	1,930	1,978	1,962	1,779	1,913
たんぱく質	g	69.8	46.7	71.4	78.1	69.2	68.9	69.3	73.8	74.6	68.0	70.8
うち動物性	g	38.0	27.0	41.6	46.5	38.6	36.9	37.8	39.8	39.3	35.3	37.8
脂質	g	55.1	43.0	66.4	71.9	60.5	59.2	57.1	56.6	51.3	43.9	53.7
うち動物性	g	27.7	22.4	36.2	37.7	29.9	29.3	28.6	27.2	25.3	22.3	26.6
炭水化物	g	264.1	185.3	268.6	290.5	258.4	264.1	260.9	270.7	280.0	264.4	267.5
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	10.6	6.2	9.4	10.6	10.3	10.4	10.7	11.6	11.7	11.1	11.1
カリウム	mg	2,306	1,513	2,249	2,194	2,035	2,102	2,174	2,468	2,673	2,513	2,372
カルシウム	mg	531	438	667	536	459	464	469	531	584	568	522
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	524	435	662	534	456	460	463	523	577	555	515
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	4	0	1	0	0	2	3	5	6	9	5
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	2	4	2	2	1	3	3	2	5	3
マグネシウム	mg	247	151	227	232	221	233	240	267	286	264	256
リン	mg	1,000	713	1,086	1,076	946	961	970	1,045	1,079	994	1,006
鉄	mg	7.9	4.7	6.9	7.8	7.4	7.7	7.5	8.5	9.1	8.5	8.3
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.8	4.7	6.9	7.8	7.4	7.4	7.4	8.4	9.0	8.4	8.1
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1
__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	8.2	5.6	8.7	9.6	8.3	8.3	8.2	8.4	8.5	7.9	8.2
銅	mg	1.16	0.71	1.08	1.18	1.10	1.12	1.13	1.24	1.31	1.23	1.20
ビタミンA(レチノール当量)	μRE	615	413	612	686	616	558	573	607	685	677	625
ビタミンD	μRE	7.6	3.6	5.2	6.4	6.7	5.9	7.2	9.3	9.8	9.2	8.2
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.6	4.7	6.5	8.1	7.1	7.9	8.5	9.2	9.5	10.9	9.1
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.9	4.7	6.5	7.3	6.7	6.7	7.5	7.6	7.6	6.8	7.1
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.7	0.0	0.0	0.8	0.4	1.0	1.8	1.5	1.9	4.1	2.0
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μRE	235	123	184	214	199	220	210	257	292	274	249
ビタミンB ₁	mg	1.43	0.59	1.23	1.19	1.21	1.21	1.26	1.45	1.67	2.03	1.53
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.87	0.59	1.14	1.01	0.89	0.85	0.86	0.87	0.88	0.80	0.85
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.55	0.00	0.09	0.18	0.31	0.35	0.38	0.58	0.78	1.22	0.66
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.46	0.86	1.35	1.51	1.41	1.38	1.33	1.59	1.57	1.64	1.51
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.17	0.86	1.30	1.28	1.13	1.11	1.10	1.20	1.26	1.20	1.18
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.28	0.00	0.06	0.23	0.27	0.27	0.22	0.39	0.30	0.43	0.32
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	15.0	7.9	12.2	14.9	14.9	15.2	15.8	16.9	16.9	14.7	15.8
ビタミンB ₃	mg	1.67	0.71	1.12	1.43	1.42	1.42	1.46	1.72	2.03	2.40	1.81
__ビタミンB ₃ (通常の食品:再掲)	mg	1.13	0.70	1.03	1.12	1.05	1.06	1.09	1.21	1.29	1.19	1.16
__ビタミンB ₃ (補助食品:再掲)	mg	0.54	0.00	0.09	0.29	0.36	0.36	0.36	0.50	0.73	1.19	0.63
__ビタミンB ₃ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01
ビタミンB ₁₂	μRE	7.1	3.8	5.8	6.4	6.7	5.9	6.6	7.9	8.7	7.9	7.5
葉酸	μRE	299	160	241	270	267	266	275	325	365	352	316
パントテン酸	mg	5.46	4.03	6.09	6.07	5.18	5.25	5.21	5.57	5.83	5.47	5.46
ビタミンC	mg	113	55	81	100	99	90	100	131	148	137	121
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	96	52	73	77	77	73	79	109	130	120	102
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	13	1	2	14	9	12	16	17	15	16	15
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	2	6	9	14	5	5	4	2	1	4
コレステロール	mg	323	239	343	425	341	327	331	337	323	289	322
食物繊維総量	g	14.0	8.3	12.8	12.7	12.3	12.7	12.8	15.0	16.7	15.9	14.5
うち水溶性	g	3.4	2.1	3.3	3.1	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.8	3.5
うち不溶性	g	10.6	6.2	9.6	9.6	9.3	9.6	9.7	11.4	12.8	12.1	11.1
脂肪エネルギー比率	%	25.8	28.5	29.9	29.6	28.1	27.1	26.5	25.5	23.4	21.9	25.0
炭水化物エネルギー比率	%	59.3	57.5	55.6	55.8	57.3	58.5	58.9	59.4	61.3	62.8	60.1
動物性たんぱく質比率	%	52.5	55.5	57.2	58.0	53.2	51.8	52.9	51.9	50.8	49.6	51.4

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。
 通常の食品: 通常の食品からの摂取
 強化食品の強化分: 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)
 補助食品: 顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表11-2 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(男性)-性・年齢階級別-

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上	
調査人数	人	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3,328
エネルギー	kcal	2,114	1,389	2,103	2,440	2,183	2,208	2,153	2,214	2,195	1,982	2,148
たんぱく質	g	76.2	48.8	75.3	87.5	76.7	76.6	75.8	80.5	80.9	74.8	77.7
うち動物性	g	42.0	28.1	44.1	52.4	43.0	42.0	41.8	44.4	43.1	39.3	42.1
脂質	g	59.4	43.8	69.6	78.2	66.3	65.1	60.6	61.1	55.3	47.8	58.2
うち動物性	g	30.5	22.4	38.3	42.1	33.2	33.0	30.9	30.2	27.5	25.1	29.4
炭水化物	g	291.7	195.9	286.1	333.6	300.2	299.3	290.4	296.8	306.7	289.1	296.8
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	11.4	6.5	9.8	11.7	11.4	11.3	11.7	12.6	12.6	11.9	12.0
カリウム	mg	2,398	1,571	2,356	2,329	2,181	2,204	2,266	2,518	2,742	2,650	2,468
カルシウム	mg	540	456	711	578	475	451	472	517	589	587	524
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	536	451	703	577	474	450	468	512	584	579	520
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	2	0	1	0	1	1	2	3	3	5	3
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	2	4	7	1	0	0	2	3	1	3	2
マグネシウム	mg	262	158	238	248	241	250	257	279	301	284	273
リン	mg	1,076	744	1,140	1,192	1,030	1,042	1,046	1,115	1,158	1,078	1,085
鉄	mg	8.2	4.9	7.3	8.4	7.8	8.0	8.0	8.7	9.4	9.0	8.6
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	8.2	4.8	7.2	8.4	7.8	8.0	7.9	8.7	9.3	8.9	8.5
__鉄(補助食品: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
__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	9.0	5.8	9.3	11.0	9.4	9.4	9.1	9.2	9.3	8.6	9.1
銅	mg	1.26	0.75	1.13	1.32	1.23	1.24	1.25	1.32	1.40	1.33	1.31
ビタミンA(レチノール当量)	μgRE	641	419	618	805	603	592	630	601	674	750	650
ビタミンD	μg	8.2	3.7	5.7	6.6	6.7	6.3	7.3	10.1	10.9	10.1	8.9
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.4	4.9	6.7	9.3	7.9	7.4	8.1	9.5	9.1	9.9	8.8
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	7.2	4.8	6.7	7.6	7.3	7.1	7.0	7.7	7.9	7.2	7.4
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	1.2	0.0	0.0	1.6	0.6	0.3	1.1	1.8	1.2	2.8	1.4
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンK	μg	239	131	195	229	200	229	219	252	294	283	253
ビタミンB ₁	mg	1.36	0.61	1.28	1.42	1.39	1.23	1.25	1.42	1.44	1.71	1.42
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.94	0.61	1.20	1.11	1.00	0.93	0.92	0.93	0.93	0.87	0.92
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.07	0.31	0.38	0.29	0.31	0.49	0.51	0.83	0.49
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.45	0.91	1.38	1.75	1.43	1.34	1.39	1.62	1.57	1.50	1.48
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.23	0.90	1.36	1.36	1.22	1.18	1.15	1.22	1.31	1.28	1.23
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.22	0.00	0.02	0.39	0.19	0.17	0.23	0.39	0.26	0.20	0.24
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.00	0.01	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	16.6	8.3	12.9	16.5	16.9	17.6	17.5	18.9	18.7	16.2	17.7
ビタミンB ₃	mg	1.65	0.74	1.12	1.68	1.63	1.38	1.59	1.78	1.83	2.25	1.78
__ビタミンB ₃ (通常の食品:再掲)	mg	1.22	0.73	1.08	1.23	1.17	1.17	1.20	1.32	1.38	1.30	1.27
__ビタミンB ₃ (補助食品:再掲)	mg	0.42	0.00	0.03	0.44	0.44	0.20	0.37	0.46	0.44	0.92	0.50
__ビタミンB ₃ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.02	0.01	0.01	0.00	0.01	0.02	0.01
ビタミンB ₆	μg	7.8	4.2	6.0	7.5	7.1	6.8	7.6	8.6	9.6	9.2	8.3
葉酸	μg	306	162	246	290	277	283	288	322	367	369	325
パントテン酸	mg	5.85	4.23	6.39	6.78	5.59	5.69	5.62	5.88	6.20	5.91	5.85
ビタミンC	mg	105	55	83	108	92	85	87	115	135	131	111
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	91	51	72	75	77	73	75	98	121	119	98
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	9	0	3	24	4	4	8	15	10	11	9
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	5	4	9	9	10	7	4	2	3	1	4
コレステロール	mg	351	244	352	467	369	365	351	369	353	317	352
食物繊維総量	g	14.2	8.6	13.3	13.2	12.6	12.9	13.2	14.7	16.9	16.5	14.8
うち水溶性	g	3.4	2.2	3.4	3.3	3.0	3.1	3.1	3.5	3.9	3.9	3.5
うち不溶性	g	10.8	6.4	9.9	10.0	9.5	9.8	10.0	11.2	12.9	12.6	11.3
脂肪エネルギー比率	%	25.0	27.8	29.5	28.4	26.9	26.2	25.1	24.5	22.6	21.5	24.1
炭水化物エネルギー比率	%	60.5	58.2	56.1	57.1	58.9	59.8	60.6	60.9	62.5	63.4	61.3
動物性たんぱく質比率	%	53.3	55.7	57.5	58.6	53.5	52.8	53.4	53.2	51.5	50.4	52.3

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：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)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表11-3 栄養素等摂取量(1日当たり平均)(女性) - 性・年齢階級別 -

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)20歳以上	
調査人数	人	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3,881
エネルギー	kcal	1,708	1,270	1,871	1,873	1,684	1,725	1,719	1,774	1,759	1,613	1,711
たんぱく質	g	64.2	44.7	67.7	68.3	62.9	62.5	63.1	68.1	69.1	62.5	64.9
うち動物性	g	34.4	25.9	39.1	40.4	34.8	32.8	34.0	35.9	36.0	32.0	34.2
脂質	g	51.3	42.2	63.2	65.4	55.6	54.4	53.9	52.7	47.8	40.7	49.9
うち動物性	g	25.3	22.4	34.1	33.1	27.2	26.3	26.4	24.6	23.4	20.0	24.2
炭水化物	g	239.7	174.7	251.6	245.4	223.2	235.4	233.1	248.2	256.7	244.1	242.3
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	9.9	5.9	9.0	9.5	9.4	9.6	9.9	10.8	10.9	10.4	10.3
カリウム	mg	2,225	1,455	2,145	2,052	1,913	2,018	2,088	2,425	2,613	2,401	2,290
カルシウム	mg	523	421	623	493	445	474	466	542	580	553	520
__カルシウム(通常の食品:再掲)	mg	514	420	622	489	441	469	459	533	570	535	510
__カルシウム(補助食品:再掲)	mg	5	1	1	0	0	3	4	6	8	12	6
__カルシウム(強化食品:再掲)	mg	3	1	1	4	4	2	3	3	3	6	4
マグネシウム	mg	234	144	216	216	204	219	224	256	274	248	242
リン	mg	934	683	1,033	955	875	895	898	984	1,010	925	938
鉄	mg	7.6	4.5	6.6	7.2	7.1	7.5	7.1	8.3	9.0	8.1	8.0
__鉄(通常の食品:再掲)	mg	7.5	4.5	6.5	7.2	7.0	7.0	7.0	8.2	8.7	8.0	7.8
__鉄(補助食品:再掲)	mg	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2
__鉄(強化食品:再掲)	mg	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
亜鉛	mg	7.5	5.4	8.2	8.2	7.5	7.4	7.3	7.7	7.8	7.2	7.5
銅	mg	1.08	0.67	1.03	1.03	1.00	1.02	1.02	1.16	1.23	1.15	1.11
ビタミンA(レチノール当量)	μRE	591	407	606	561	627	529	519	612	695	617	603
ビタミンD	μg	7.2	3.5	4.8	6.1	6.7	5.6	7.1	8.5	8.9	8.4	7.7
ビタミンE(α-トコフェロール量)	mg-α-TE	8.8	4.5	6.3	6.9	6.5	8.3	8.9	8.9	9.8	11.8	9.4
__ビタミンE(通常の食品:再掲)	mg-α-TE	6.6	4.5	6.3	6.9	6.3	6.4	6.4	7.4	7.3	6.5	6.8
__ビタミンE(補助食品:再掲)	mg-α-TE	2.1	0.0	0.0	0.0	0.2	1.6	2.4	1.3	2.5	5.2	2.5
__ビタミンE(強化食品:再掲)	mg-α-TE	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.1
ビタミンK	μg	230	115	174	197	198	212	201	261	291	266	245
ビタミンB ₁	mg	1.50	0.58	1.19	0.95	1.05	1.19	1.27	1.48	1.88	2.30	1.62
__ビタミンB ₁ (通常の食品:再掲)	mg	0.81	0.58	1.09	0.89	0.80	0.78	0.80	0.82	0.84	0.74	0.80
__ビタミンB ₁ (補助食品:再掲)	mg	0.68	0.00	0.10	0.05	0.25	0.40	0.45	0.65	1.02	1.55	0.81
__ビタミンB ₁ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.02	0.00	0.01	0.01	0.01
ビタミンB ₂	mg	1.46	0.82	1.33	1.27	1.39	1.41	1.28	1.56	1.57	1.76	1.52
__ビタミンB ₂ (通常の食品:再掲)	mg	1.12	0.82	1.24	1.20	1.06	1.06	1.05	1.18	1.21	1.13	1.13
__ビタミンB ₂ (補助食品:再掲)	mg	0.33	0.00	0.09	0.07	0.33	0.35	0.22	0.38	0.34	0.62	0.39
__ビタミンB ₂ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01
ナイアシン	mgNE	13.6	7.6	11.5	13.3	13.2	13.3	14.1	15.2	15.4	13.5	14.2
ビタミンB ₆	mg	1.69	0.67	1.12	1.16	1.25	1.45	1.35	1.66	2.21	2.52	1.84
__ビタミンB ₆ (通常の食品:再掲)	mg	1.04	0.67	0.98	1.01	0.95	0.96	0.99	1.12	1.21	1.10	1.07
__ビタミンB ₆ (補助食品:再掲)	mg	0.64	0.00	0.14	0.13	0.29	0.48	0.34	0.54	0.98	1.41	0.75
__ビタミンB ₆ (強化食品:再掲)	mg	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.00	0.02	0.01	0.01
ビタミンB ₁₂	μg	6.4	3.4	5.6	5.2	6.5	5.2	5.7	7.4	8.0	6.9	6.7
葉酸	μg	292	158	236	249	259	253	262	328	363	337	308
パントテン酸	mg	5.12	3.82	5.80	5.34	4.84	4.89	4.83	5.31	5.51	5.10	5.12
ビタミンC	mg	120	55	79	91	105	95	112	144	159	142	130
__ビタミンC(通常の食品:再掲)	mg	99	52	73	79	76	73	82	119	138	121	106
__ビタミンC(補助食品:再掲)	mg	16	2	2	3	12	18	25	19	20	20	20
__ビタミンC(強化食品:再掲)	mg	4	1	4	9	17	4	5	6	1	1	5
コレステロール	mg	299	234	334	382	317	296	311	309	297	265	296
食物繊維総量	g	13.7	8.1	12.4	12.1	12.1	12.5	12.5	15.2	16.6	15.3	14.3
うち水溶性	g	3.3	2.0	3.1	2.9	3.0	3.1	3.0	3.6	3.9	3.6	3.4
うち不溶性	g	10.4	6.0	9.2	9.2	9.0	9.4	9.4	11.6	12.6	11.7	10.9
脂肪エネルギー比率	%	26.5	29.2	30.2	30.8	29.1	27.9	27.9	26.4	24.1	22.3	25.8
炭水化物エネルギー比率	%	58.4	56.8	55.2	54.5	55.9	57.4	57.3	58.2	60.1	62.3	59.0
動物性たんぱく質比率	%	51.8	55.2	56.9	57.4	53.0	50.9	52.4	50.9	50.1	48.9	50.7

表中の「通常の食品」「強化食品」「補助食品」は次のとおりである。

通常の食品：通常の食品からの摂取

強化食品の強化分：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)

補助食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品からの摂取

表12 食品群別摂取量(1日当たり平均) 一性・年齢階級別一

(g)

		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
総数	調査人数(人)	8,885	488	795	393	665	1,201	1,107	1,268	1,426	1,542	7,209
	穀類	445.7	264.4	424.1	513.1	455.0	476.2	465.1	453.3	461.2	434.5	456.6
	いも類	56.3	37.6	60.5	55.4	54.5	47.3	55.8	57.0	61.8	62.8	57.2
	砂糖・甘味料類	6.7	3.7	6.0	6.5	6.1	6.1	6.0	7.3	7.7	8.2	7.0
	豆類	56.0	28.4	41.3	43.1	49.4	47.9	51.0	64.5	71.1	67.1	60.1
	種実類	2.0	0.7	1.8	1.2	1.3	1.4	1.3	2.4	3.1	2.7	2.2
	野菜類	276.7	140.0	243.7	267.6	248.5	251.3	265.7	301.9	334.1	305.5	290.1
	うち緑黄色野菜	92.2	50.0	74.0	79.7	74.2	84.6	81.8	98.5	114.1	113.6	97.7
	果実類	111.6	109.0	95.0	85.1	77.0	66.3	71.3	125.7	161.9	148.7	115.0
	きのこ類	16.0	7.8	13.1	14.7	15.5	14.7	14.3	18.5	19.9	17.5	17.0
	海藻類	11.4	5.8	9.3	10.3	8.6	10.0	10.8	12.2	13.5	14.9	12.1
	魚介類	80.2	35.9	53.1	60.9	69.6	65.1	74.2	98.6	104.6	96.1	87.2
	肉類	82.6	61.8	102.2	140.0	105.8	102.2	96.8	77.2	63.8	51.0	78.8
	卵類	35.6	27.2	35.1	50.6	37.6	36.3	35.9	36.8	35.3	32.2	35.4
	乳類	123.9	199.3	307.1	160.5	88.8	94.1	83.9	92.5	100.3	111.1	96.6
	油脂類	10.2	7.9	11.0	14.8	12.3	12.2	11.5	10.9	8.9	6.7	10.0
	菓子類	26.3	35.8	43.6	34.5	27.6	23.3	23.7	24.7	21.3	21.9	23.3
	嗜好飲料類	634.4	233.8	294.0	447.9	586.0	716.2	744.1	789.6	759.7	618.9	709.2
	調味料・香辛料類	93.0	46.1	75.2	85.6	92.3	102.6	102.7	103.8	103.4	86.1	98.5
	補助栄養素・特定保健用食品	15.8	10.4	7.7	13.7	15.2	13.8	13.6	20.2	19.5	18.7	17.2
男性	調査人数(人)	4,164	243	392	201	304	540	537	587	664	696	3,328
	穀類	518.2	287.9	460.9	615.4	555.1	570.0	543.8	534.5	535.2	496.6	535.9
	いも類	58.6	40.7	64.2	58.6	61.5	48.0	57.8	58.3	62.1	66.1	59.2
	砂糖・甘味料類	6.8	4.0	6.0	6.4	6.3	6.2	6.6	6.8	7.6	8.3	7.1
	豆類	57.2	29.6	41.9	43.6	50.6	47.7	54.4	64.8	71.9	71.3	61.8
	種実類	2.0	0.5	2.0	1.2	1.3	1.3	1.3	2.3	3.0	3.0	2.2
	野菜類	283.3	140.7	248.7	284.2	254.8	258.5	274.0	304.3	338.3	321.0	297.7
	うち緑黄色野菜	91.8	48.7	76.4	82.5	75.6	85.6	84.9	91.5	110.4	117.9	97.3
	果実類	100.1	110.7	93.9	80.2	70.7	57.9	60.5	99.2	144.9	139.9	101.3
	きのこ類	16.1	7.6	13.5	12.8	14.0	15.3	13.8	17.5	20.8	19.3	17.2
	海藻類	11.8	7.0	10.6	10.4	10.1	9.2	11.9	12.0	13.0	15.6	12.3
	魚介類	88.8	38.4	56.0	64.7	76.8	73.7	84.8	109.9	116.1	108.1	97.8
	肉類	95.9	62.6	108.8	166.1	121.9	126.1	111.5	92.2	71.9	59.3	92.6
	卵類	38.6	27.6	36.5	53.6	41.3	40.1	36.7	41.1	38.7	35.8	38.7
	乳類	121.7	207.7	330.1	178.6	85.5	71.1	71.7	76.6	97.2	113.0	87.4
	油脂類	11.4	8.4	11.8	15.8	14.1	13.8	12.7	12.3	10.2	7.2	11.3
	菓子類	23.1	37.4	41.9	36.6	24.3	18.0	18.4	17.4	18.1	20.0	19.0
	嗜好飲料類	703.7	241.7	315.9	467.5	668.0	840.5	812.5	884.3	861.4	674.4	797.4
	調味料・香辛料類	102.7	48.2	77.7	94.3	103.3	113.6	119.9	116.2	117.0	91.5	110.2
	補助栄養素・特定保健用食品	16.0	10.3	8.4	14.5	15.7	14.0	13.9	23.6	18.1	17.6	17.4
女性	調査人数(人)	4,721	245	403	192	361	661	570	681	762	846	3,881
	穀類	381.7	241.1	388.3	406.0	370.8	399.5	390.9	383.4	396.7	383.4	388.7
	いも類	54.3	34.5	56.9	51.9	48.7	46.7	53.9	55.8	61.5	60.1	55.4
	砂糖・甘味料類	6.7	3.5	5.9	6.5	5.9	6.1	5.4	7.7	7.7	8.1	7.0
	豆類	54.9	27.3	40.8	42.6	48.4	48.2	47.8	64.3	70.3	63.6	58.7
	種実類	2.0	0.8	1.7	1.2	1.2	1.5	1.3	2.5	3.1	2.5	2.2
	野菜類	270.9	139.4	238.9	250.4	243.2	245.4	257.9	299.9	330.4	292.6	283.6
	うち緑黄色野菜	92.5	51.4	71.7	76.8	73.0	83.8	78.9	104.5	117.4	110.0	98.0
	果実類	121.7	107.3	96.0	90.1	82.2	73.1	81.4	148.5	176.7	155.9	126.8
	きのこ類	16.0	8.0	12.7	16.7	16.8	14.3	14.7	19.4	19.1	16.0	16.8
	海藻類	11.1	4.5	8.0	10.3	7.3	10.5	9.8	12.4	14.0	14.2	11.9
	魚介類	72.6	33.4	50.4	56.9	63.6	58.1	64.2	88.9	94.5	86.3	78.2
	肉類	70.9	60.9	95.8	112.7	92.3	82.7	83.1	64.2	56.8	44.3	66.9
	卵類	32.9	26.9	33.7	47.6	34.5	33.1	35.1	33.1	32.3	29.2	32.5
	乳類	125.9	191.0	284.8	141.5	91.7	112.8	95.4	106.2	103.1	109.5	104.5
	油脂類	9.2	7.4	10.3	13.8	10.8	11.0	10.4	9.8	7.8	6.2	9.0
	菓子類	29.2	34.3	45.2	32.3	30.4	27.7	28.7	31.1	24.1	23.5	27.1
	嗜好飲料類	573.2	225.9	272.7	427.3	516.9	614.7	679.6	707.9	671.1	573.3	633.5
	調味料・香辛料類	84.4	44.1	72.8	76.5	83.1	93.7	86.6	93.1	91.5	81.7	88.5
	補助栄養素・特定保健用食品	15.7	10.6	7.1	12.8	14.8	13.7	13.4	17.3	20.7	19.6	17.1

補助栄養素・特定保健用食品：顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品及び特定保健用食品からの摂取