

表11 習慣的な栄養素等摂取量^{1,2}

		全体 (n=114)		8110 (n=2)		8120 (n=1)		8130 (n=9)		8140 (n=5)		8141 (n=2)		8150 (n=27)	
		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 ^a	kcal	1809 ± 546	1762	1283 ± 310	1283	1109		2007 ± 735	2152	1790 ± 415	1884	1668 ± 361	1668	1844 ± 554	1830
炭水化物 ^b	%E	54.2 ± 9.2	54.0	47.6 ± 4.2	47.6	69.5		52.4 ± 6.6	54.9	51.6 ± 6.3	51.3	58.0 ± 0.6	58.0	52.9 ± 9.7	54.4
たんぱく質 ^b	%E	14.6 ± 3.4	14.4	15.7 ± 1.5	15.7	10.2		16.0 ± 2.7	15.9	14.5 ± 2.2	14.5	13.6 ± 2.7	13.6	14.5 ± 3.8	13.9
脂質 ^b	%E	25.4 ± 6.3	26.2	26.4 ± 3.6	26.4	19.5		26.2 ± 5.3	27.6	27.4 ± 8.0	27.6	26.8 ± 2.1	26.8	24.4 ± 6.0	25.3
飽和脂肪酸 ^b	%E	7.2 ± 2.3	6.9	8.2 ± 1.3	8.2	7.0		7.1 ± 2.0	6.9	9.0 ± 4.6	7.3	8.8 ± 2.4	8.8	6.6 ± 2.0	6.3
n-3系脂肪酸	g	2.9 ± 1.1	2.7	2.7 ± 0.4	2.7	1.3		3.2 ± 0.7	3.3	2.6 ± 0.4	2.5	3.4 ± 1.8	3.4	3.1 ± 1.6	2.6
n-6系脂肪酸	g	11.8 ± 2.8	11.4	11.2 ± 0.1	11.2	7.6		11.7 ± 2.3	11.7	10.2 ± 2.0	9.8	12.5 ± 0.3	12.5	11.9 ± 2.9	11.3
アルコール ^b	%E	4.6 ± 7.2	0.6	9.0 ± 9.2	9.0	0.0		3.9 ± 5.7	0.5	5.8 ± 7.6	1.3	0.0 ± 0.0	0.0	6.9 ± 8.8	2.9
食塩相当量	g	12.6 ± 3.3	12.3	15.8 ± 4.3	15.8	6.4		13.3 ± 4.1	13.3	11.4 ± 1.7	11.4	13.5 ± 4.1	13.5	12.5 ± 3.4	12.3
カリウム	mg	3001 ± 906	2962	3048 ± 609	3048	3016		3032 ± 839	2983	2925 ± 869	3010	2713 ± 858	2713	2936 ± 862	2644
カルシウム	mg	641 ± 267	583	718 ± 45	718	515		622 ± 245	536	740 ± 371	700	687 ± 10	687	633 ± 262	563
マグネシウム	mg	306 ± 77	294	303 ± 13	303	294		304 ± 59	310	293 ± 64	285	286 ± 71	286	304 ± 79	285
リン	mg	1201 ± 293	1153	1355 ± 63	1355	864		1243 ± 238	1159	1160 ± 311	1107	1319 ± 176	1319	1202 ± 326	1112
鉄	mg	9.2 ± 2.6	9.0	8.5 ± 1.2	8.5	7.8		9.2 ± 1.8	8.9	9.0 ± 1.9	8.9	8.2 ± 2.3	8.2	9.0 ± 2.6	8.7
亜鉛	mg	9.1 ± 1.5	9.0	9.7 ± 0.8	9.7	7.8		9.2 ± 1.3	8.7	7.9 ± 0.8	8.0	9.9 ± 0.2	9.9	9.0 ± 1.6	9.0
レチノール当量	μg	735 ± 360	654	612 ± 5	612	621		681 ± 271	611	742 ± 233	836	908 ± 535	908	783 ± 391	757
ビタミンD	μg	15.0 ± 11.0	11.4	16.6 ± 3.5	16.6	0.8		19.8 ± 8.7	17.4	15.0 ± 5.5	15.5	17.7 ± 15.6	17.7	15.9 ± 14.3	10.1
αトコフェロール	mg	8.1 ± 2.1	8.1	8.0 ± 0.0	8.0	6.1		8.1 ± 1.9	8.2	7.4 ± 1.6	7.8	8.3 ± 1.2	8.3	8.0 ± 2.2	8.0
ビタミンK	μg	420 ± 223	399	286 ± 68	286	428		412 ± 178	394	370 ± 120	409	242 ± 90	242	420 ± 203	442
ビタミンB1	mg	0.85 ± 0.20	0.83	0.89 ± 0.10	0.89	0.65		0.87 ± 0.21	0.91	0.80 ± 0.18	0.78	0.90 ± 0.11	0.90	0.84 ± 0.20	0.83
ビタミンB2	mg	1.53 ± 0.50	1.48	1.60 ± 0.04	1.60	1.34		1.53 ± 0.34	1.39	1.62 ± 0.65	1.41	1.48 ± 0.20	1.48	1.52 ± 0.54	1.51
ナイアシン	mg	19.4 ± 6.0	18.4	21.7 ± 4.2	21.7	16.6		21.4 ± 5.7	19.7	17.6 ± 2.0	17.5	17.9 ± 6.0	17.9	19.6 ± 5.8	18.1
ビタミンB6	mg	1.43 ± 0.45	1.39	1.49 ± 0.06	1.49	0.95		1.55 ± 0.39	1.39	1.35 ± 0.16	1.40	1.32 ± 0.43	1.32	1.42 ± 0.46	1.31
ビタミンB12	μg	10.2 ± 6.0	8.5	13.3 ± 7.4	13.3	0.9		13.1 ± 5.6	10.3	9.9 ± 3.8	10.0	11.5 ± 8.7	11.5	10.1 ± 7.2	7.7
葉酸	μg	392 ± 162	370	319 ± 11	319	406		372 ± 133	371	418 ± 96	441	263 ± 109	263	367 ± 126	333
パントテン酸	mg	7.4 ± 1.8	7.3	8.0 ± 0.7	8.0	5.8		7.6 ± 1.4	7.5	6.7 ± 1.9	6.4	8.2 ± 1.1	8.2	7.5 ± 2.1	7.2
ビタミンC	mg	120 ± 55	114	107 ± 36	107	139		116 ± 44	113	133 ± 36	143	95 ± 54	95	106 ± 43	105
コレステロール	mg	403 ± 143	408	523 ± 150	523	153		428 ± 78	441	325 ± 150	256	459 ± 30	459	412 ± 157	379
総食物繊維	g	14.3 ± 4.5	14.0	13.0 ± 1.2	13.0	13.0		14.1 ± 4.4	14.1	14.1 ± 3.9	15.1	11.3 ± 1.7	11.3	13.7 ± 4.2	12.8

1 数値は、平均値±標準偏差、中央値を示す。

2 a;粗摂取量、b;エネルギー比率、その他;推定エネルギー必要量を摂取したと仮定した場合の摂取量に補正した摂取量で示す。

表11 習慣的な栄養素等摂取量(つづき)^{1,2}

		全体【再掲】 (n=114)			8160 (n=47)			8170 (n=5)			8180 (n=4)			8190 (n=7)			8191 (n=2)			8192 (n=3)		
		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 ^a	kcal	1809 ± 546	1762		1826 ± 499	1772		1901 ± 935	1989		1886 ± 575	2143		1476 ± 375	1452		2035 ± 802	2035		1705 ± 555	1734	
炭水化物 ^b	%E	54.2 ± 9.2	54.0		55.8 ± 9.0	54.7		54.3 ± 6.7	57.3		53.9 ± 11.5	51.8		53.8 ± 11.7	49.4		58.7 ± 14.3	58.7		44.2 ± 14.2	51.0	
たんぱく質 ^b	%E	14.6 ± 3.4	14.4		14.8 ± 3.3	14.3		12.9 ± 3.0	11.7		14.6 ± 4.7	15.1		14.5 ± 4.6	13.1		10.9 ± 0.7	10.9		16.5 ± 1.9	17.4	
脂質 ^b	%E	25.4 ± 6.3	26.2		26.5 ± 6.8	27.4		19.4 ± 4.0	20.1		24.1 ± 6.0	24.3		25.2 ± 6.5	27.1		18.5 ± 0.5	18.5		29.1 ± 3.7	27.7	
飽和脂肪酸 ^b	%E	7.2 ± 2.3	6.9		7.5 ± 2.3	7.5		4.6 ± 1.2	4.4		6.9 ± 1.7	7.1		7.4 ± 2.6	7.9		5.0 ± 0.3	5.0		7.8 ± 1.4	8.3	
n-3系脂肪酸	g	2.9 ± 1.1	2.7		2.8 ± 0.9	2.7		2.6 ± 0.8	3.0		3.3 ± 1.2	3.7		3.1 ± 1.2	3.1		2.0 ± 0.0	2.0		3.3 ± 0.7	2.9	
n-6系脂肪酸	g	11.8 ± 2.8	11.4		11.9 ± 3.2	11.4		11.8 ± 3.0	12.8		10.4 ± 1.1	10.7		12.1 ± 2.0	12.0		10.3 ± 0.9	10.3		14.6 ± 1.4	15.2	
アルコール ^b	%E	4.6 ± 7.2	0.6		1.9 ± 3.5	0.2		11.9 ± 11.0	18.3		6.1 ± 10.7	1.1		5.2 ± 6.7	0.5		10.0 ± 13.9	10.0		9.1 ± 15.8	0.0	
食塩相当量	g	12.6 ± 3.3	12.3		12.1 ± 2.9	11.9		14.2 ± 4.6	13.2		13.5 ± 1.3	13.6		12.0 ± 4.0	11.7		13.3 ± 1.2	13.3		15.4 ± 6.6	17.1	
カリウム	mg	3001 ± 906	2962		3056 ± 913	3006		2942 ± 884	3024		2822 ± 1613	2444		3036 ± 987	2612		1808 ± 670	1808		3966 ± 947	4096	
カルシウム	mg	641 ± 267	583		663 ± 291	600		516 ± 244	405		551 ± 252	499		584 ± 256	550		490 ± 263	490		764 ± 232	763	
マグネシウム	mg	306 ± 77	294		306 ± 78	302		331 ± 86	343		289 ± 105	268		308 ± 89	278		232 ± 85	232		385 ± 116	395	
リン	mg	1201 ± 293	1153		1180 ± 298	1148		1187 ± 296	1062		1155 ± 266	1212		1218 ± 276	1202		1066 ± 262	1066		1523 ± 379	1707	
鉄	mg	9.2 ± 2.6	9.0		9.4 ± 2.6	9.6		8.7 ± 3.2	7.7		9.3 ± 4.0	8.6		8.7 ± 3.3	7.9		6.9 ± 0.7	6.9		12.5 ± 3.3	11.6	
亜鉛	mg	9.1 ± 1.5	9.0		9.1 ± 1.5	9.0		8.9 ± 2.3	8.2		9.2 ± 0.8	8.8		9.3 ± 1.2	9.3		8.8 ± 0.5	8.8		11.1 ± 2.9	9.7	
レチノール当量	μg	735 ± 360	654		760 ± 381	670		588 ± 193	688		724 ± 591	491		493 ± 259	474		515 ± 44	515		1037 ± 321	935	
ビタミンD	μg	15.0 ± 11.0	11.4		13.7 ± 11.0	10.8		11.9 ± 5.2	10.2		17.7 ± 10.7	20.2		15.9 ± 10.2	12.9		10.9 ± 3.5	10.9		15.4 ± 9.3	12.8	
αトコフェロール	mg	8.1 ± 2.1	8.1		8.3 ± 2.2	8.3		7.6 ± 2.1	8.4		8.3 ± 3.4	8.0		7.7 ± 2.2	7.6		6.2 ± 0.7	6.2		10.5 ± 1.4	10.4	
ビタミンK	μg	420 ± 223	399		456 ± 238	444		298 ± 157	266		382 ± 388	232		423 ± 288	396		194 ± 49	194		568 ± 272	423	
ビタミンB1	mg	0.85 ± 0.20	0.83		0.85 ± 0.19	0.87		0.80 ± 0.25	0.78		0.87 ± 0.28	0.83		0.83 ± 0.19	0.79		0.66 ± 0.09	0.66		1.14 ± 0.20	1.17	
ビタミンB2	mg	1.53 ± 0.50	1.48		1.51 ± 0.46	1.51		1.48 ± 0.61	1.11		1.38 ± 0.51	1.36		1.57 ± 0.64	1.45		1.15 ± 0.29	1.15		2.28 ± 0.76	2.35	
ナイアシン	mg	19.4 ± 6.0	18.4		18.0 ± 5.1	16.9		23.6 ± 3.9	23.7		19.0 ± 6.1	21.3		22.5 ± 7.2	24.4		13.8 ± 5.3	13.8		28.3 ± 16.1	24.7	
ビタミンB6	mg	1.43 ± 0.45	1.39		1.39 ± 0.42	1.36		1.52 ± 0.31	1.61		1.45 ± 0.70	1.43		1.48 ± 0.46	1.39		1.02 ± 0.36	1.02		2.07 ± 0.97	1.74	
ビタミンB12	μg	10.2 ± 6.0	8.5		9.7 ± 5.6	8.5		9.1 ± 3.3	8.6		11.7 ± 6.4	13.2		11.2 ± 7.4	9.1		6.2 ± 0.0	6.2		12.3 ± 6.5	15.5	
葉酸	μg	392 ± 162	370		415 ± 167	395		382 ± 126	382		395 ± 300	295		356 ± 212	321		271 ± 88	271		597 ± 321	420	
パントテン酸	mg	7.4 ± 1.8	7.3		7.4 ± 1.7	7.4		7.2 ± 2.0	6.6		7.1 ± 2.1	6.9		7.7 ± 1.9	7.3		5.9 ± 0.6	5.9		9.8 ± 2.3	10.7	
ビタミンC	mg	120 ± 55	114		129 ± 56	127		115 ± 62	109		129 ± 109	110		105 ± 66	85		54 ± 24	54		182 ± 96	134	
コレステロール	mg	403 ± 143	408		384 ± 138	376		372 ± 111	366		346 ± 129	408		389 ± 69	416		515 ± 8	515		720 ± 14	726	
総食物繊維	g	14.3 ± 4.5	14.0		15.1 ± 4.3	14.7		14.2 ± 5.1	14.9		15.0 ± 9.5	11.5		13.5 ± 5.1	12.6		9.5 ± 0.3	9.5		16.4 ± 3.9	14.9	

1 数値は、平均値±標準偏差、中央値を示す。

2 a;粗摂取量、b;エネルギー比率、その他;推定エネルギー必要量を摂取したと仮定した場合の摂取量に補正した摂取量で示す。

表11 習慣的な栄養素等摂取量(つづき)^{1,2}

		全体【再掲】 (n=114)		カテゴリーA① ³ (n=12)		カテゴリーB② ³ (n=15)		カテゴリーC③ ³ (n=39)		カテゴリーD④ ³ (n=70)		カテゴリーE⑤ ³ (n=120)	
		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 ^a	kcal	1809 ± 546	1762	1627 ± 487	1483	1737 ± 458	1884	1834 ± 603	1768	1832 ± 554	1776	1830 ± 551	1802
炭水化物 ^b	%E	54.2 ± 9.2	54.0	52.2 ± 12.5	50.2	52.8 ± 10.4	52.1	52.9 ± 9.1	54.4	54.8 ± 8.2	54.8	54.4 ± 8.8	54.5
たんぱく質 ^b	%E	14.6 ± 3.4	14.4	14.4 ± 3.9	13.7	14.5 ± 3.1	14.5	14.8 ± 3.5	14.4	14.8 ± 3.1	14.5	14.6 ± 3.3	14.4
脂質 ^b	%E	25.4 ± 6.3	26.2	25.0 ± 6.2	27.0	26.3 ± 5.9	27.6	24.8 ± 5.7	25.5	26.0 ± 6.5	26.9	25.5 ± 6.4	25.5
飽和脂肪酸 ^b	%E	7.2 ± 2.3	6.9	7.1 ± 2.2	7.9	8.0 ± 2.8	7.3	6.8 ± 2.0	6.7	7.4 ± 2.5	7.1	7.2 ± 2.4	6.9
n-3系脂肪酸	g	2.9 ± 1.1	2.7	3.0 ± 1.0	2.9	2.9 ± 1.0	2.9	3.1 ± 1.4	2.7	2.9 ± 0.9	2.8	2.9 ± 1.1	2.7
n-6系脂肪酸	g	11.8 ± 2.8	11.4	12.4 ± 2.2	12.0	11.3 ± 2.4	11.4	11.7 ± 2.7	11.3	11.7 ± 2.9	11.5	11.7 ± 2.9	11.3
アルコール ^b	%E	4.6 ± 7.2	0.6	7.0 ± 9.6	0.3	5.4 ± 9.3	0.2	6.1 ± 8.1	2.0	3.3 ± 5.6	0.5	4.3 ± 6.9	0.6
食塩相当量	g	12.6 ± 3.3	12.3	13.1 ± 4.3	12.9	12.7 ± 3.7	12.3	12.7 ± 3.7	12.5	12.5 ± 3.2	12.3	12.5 ± 3.2	12.3
カリウム	mg	3001 ± 906	2962	3064 ± 1116	2739	3084 ± 1082	3010	2966 ± 818	2778	3026 ± 865	3008	2994 ± 884	2978
カルシウム	mg	641 ± 267	583	613 ± 248	579	672 ± 265	680	632 ± 246	563	655 ± 278	609	644 ± 270	583
マグネシウム	mg	306 ± 77	294	314 ± 100	285	309 ± 86	294	304 ± 71	293	306 ± 73	302	305 ± 75	295
リン	mg	1201 ± 293	1153	1269 ± 317	1224	1233 ± 313	1108	1210 ± 299	1158	1196 ± 280	1158	1193 ± 290	1145
鉄	mg	9.2 ± 2.6	9.0	9.3 ± 3.5	7.9	9.6 ± 3.0	8.9	9.0 ± 2.3	8.7	9.3 ± 2.4	9.3	9.2 ± 2.5	9.0
亜鉛	mg	9.1 ± 1.5	9.0	9.7 ± 1.8	9.3	9.2 ± 1.8	8.9	9.1 ± 1.5	9.0	9.1 ± 1.5	8.9	9.0 ± 1.5	8.9
レチノール当量	μ g	735 ± 360	654	632 ± 339	542	810 ± 380	779	746 ± 351	616	736 ± 344	676	747 ± 362	669
ビタミンD	μ g	15.0 ± 11.0	11.4	14.9 ± 8.8	12.8	15.2 ± 9.0	15.5	16.4 ± 12.8	12.4	14.7 ± 10.0	11.5	15.0 ± 11.3	11.3
αトコフェロール	mg	8.1 ± 2.1	8.1	8.2 ± 2.3	8.2	8.3 ± 2.3	8.5	8.0 ± 2.0	8.0	8.2 ± 2.1	8.2	8.1 ± 2.1	8.1
ビタミンK	μ g	420 ± 223	399	421 ± 272	397	400 ± 240	400	411 ± 189	394	422 ± 218	405	420 ± 218	405
ビタミンB1	mg	0.85 ± 0.20	0.83	0.88 ± 0.24	0.83	0.89 ± 0.23	0.88	0.84 ± 0.19	0.83	0.85 ± 0.19	0.87	0.84 ± 0.19	0.83
ビタミンB2	mg	1.53 ± 0.50	1.48	1.68 ± 0.70	1.47	1.65 ± 0.62	1.41	1.52 ± 0.47	1.51	1.52 ± 0.45	1.50	1.51 ± 0.47	1.48
ナイアシン	mg	19.4 ± 6.0	18.4	22.5 ± 10.1	22.1	20.1 ± 8.2	19.2	20.0 ± 5.6	18.3	18.9 ± 5.1	18.2	19.1 ± 5.3	18.2
ビタミンB6	mg	1.43 ± 0.45	1.39	1.55 ± 0.65	1.35	1.49 ± 0.60	1.40	1.44 ± 0.43	1.35	1.42 ± 0.39	1.41	1.41 ± 0.42	1.39
ビタミンB12	μ g	10.2 ± 6.0	8.5	10.7 ± 6.5	8.1	10.5 ± 5.7	12.0	10.7 ± 6.9	8.0	10.2 ± 5.4	8.9	10.2 ± 6.0	8.5
葉酸	μ g	392 ± 162	370	402 ± 242	338	426 ± 219	403	367 ± 121	340	400 ± 153	386	391 ± 151	375
パントテン酸	mg	7.4 ± 1.8	7.3	7.9 ± 2.2	7.3	7.6 ± 2.1	7.2	7.5 ± 1.9	7.5	7.4 ± 1.6	7.4	7.4 ± 1.8	7.4
ビタミンC	mg	120 ± 55	114	115 ± 78	98	137 ± 72	133	109 ± 42	106	125 ± 52	125	120 ± 53	116
コレステロール	mg	403 ± 143	408	493 ± 154	440	416 ± 199	414	415 ± 146	417	391 ± 130	388	392 ± 139	386
総食物繊維	g	14.3 ± 4.5	14.0	13.6 ± 4.7	13.0	14.4 ± 5.4	13.4	13.8 ± 4.0	12.9	14.6 ± 4.2	14.4	14.4 ± 4.4	14.0

1 数値は、平均値±標準偏差、中央値を示す。

2 a;粗摂取量、b;エネルギー比率、その他;推定エネルギー必要量を摂取したと仮定した場合の摂取量に補正した摂取量で示す。

3 群は以下のとおりである。

①8190、8191、8192、②8120、8140、8141、8180、8192、③8110、8120、8130、8150、④8110、8130、8140、8141、8160、8170、⑤8110、8120、8130、8140、8141、8150、8160、8170、8180