

表2-1 習慣的な栄養素等および食品群別摂取量(BDHQ10y)¹

		全体 (n=139)		男子 (n=68)		女子 (n=71)	
		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	1885 ± 504	1768	1937 ± 447	1888	1834 ± 551	1715
炭水化物 ^b	%E	57.2 ± 5.8	57.4	57.5 ± 5.0	57.6	57.0 ± 6.5	57.2
たんぱく質 ^b	%E	13.8 ± 1.9	13.9	13.7 ± 1.6	13.7	13.9 ± 2.2	14.0
脂質 ^b	%E	27.7 ± 4.5	27.7	27.5 ± 4.1	27.3	27.9 ± 4.9	28.1
飽和脂肪酸 ^b	%E	9.3 ± 1.6	9.4	9.3 ± 1.6	9.2	9.3 ± 1.7	9.6
n-3系脂肪酸	g	2.3 ± 0.6	2.2	2.3 ± 0.6	2.3	2.2 ± 0.6	2.2
n-6系脂肪酸	g	10.4 ± 2.2	10.3	10.7 ± 2.1	10.4	10.0 ± 2.2	9.9
食塩相当量	g	10.6 ± 2.2	10.5	10.9 ± 1.8	10.6	10.4 ± 2.5	10.2
カリウム	mg	2572 ± 479	2556	2656 ± 407	2699	2491 ± 529	2490
カルシウム	mg	664 ± 137	673	706 ± 120	719	624 ± 142	630
マグネシウム	mg	234 ± 36	232	243 ± 33	237	226 ± 38	222
リン	mg	1108 ± 168	1114	1162 ± 146	1158	1055 ± 172	1059
鉄	mg	7.2 ± 1.3	7.2	7.4 ± 1.2	7.4	7.0 ± 1.3	7.0
亜鉛	mg	8.8 ± 1.0	8.7	9.2 ± 0.8	9.2	8.4 ± 1.0	8.5
レチノール当量	μg	619 ± 164	604	648 ± 163	623	592 ± 160	580
ビタミンD	μg	9.8 ± 4.4	9.0	10.4 ± 4.7	9.5	9.2 ± 4.2	8.8
αトコフェロール	mg	7.1 ± 1.4	7.0	7.3 ± 1.3	7.1	6.9 ± 1.4	6.8
ビタミンK	μg	233 ± 87	213	241 ± 90	221	225 ± 84	208
ビタミンB1	mg	0.86 ± 0.13	0.85	0.89 ± 0.11	0.89	0.83 ± 0.14	0.84
ビタミンB2	mg	1.45 ± 0.28	1.47	1.51 ± 0.25	1.54	1.39 ± 0.30	1.38
ナイアシン	mg	13.4 ± 3.1	13.2	13.7 ± 2.8	13.3	13.1 ± 3.4	12.8
ビタミンB6	mg	1.20 ± 0.23	1.19	1.23 ± 0.20	1.22	1.17 ± 0.26	1.16
ビタミンB12	μg	6.6 ± 2.7	6.2	6.8 ± 2.5	6.2	6.4 ± 2.8	6.1
葉酸	μg	311 ± 76	306	315 ± 66	321	307 ± 86	302
パントテン酸	mg	7.1 ± 1.1	7.1	7.4 ± 0.9	7.3	6.8 ± 1.1	6.7
ビタミンC	mg	119 ± 35	115	120 ± 32	117	119 ± 38	113
コレステロール	mg	341 ± 89	336	350 ± 86	342	332 ± 93	329
総食物繊維	g	11.8 ± 2.3	11.6	12.1 ± 2.2	11.8	11.5 ± 2.4	11.2
穀類	g	459 ± 129	437	490 ± 125	477	429 ± 126	412
いも類	g	66 ± 22	63	69 ± 22	67	63 ± 21	62
砂糖類	g	3 ± 2	3	3 ± 2	3	3 ± 2	3
豆類	g	51 ± 26	44	53 ± 26	44	50 ± 25	44
野菜類	g	221 ± 85	212	219 ± 70	219	222 ± 98	208
緑黄色野菜	g	97 ± 37	92	99 ± 37	97	96 ± 37	90
他野菜	g	124 ± 57	116	121 ± 41	116	126 ± 69	116
果実類	g	123 ± 87	102	123 ± 88	100	124 ± 86	103
きのこ類	g	10 ± 7	9	10 ± 5	9	10 ± 8	8
海藻類	g	8 ± 6	6	8 ± 7	7	7 ± 6	5
魚介類	g	54 ± 26	48	56 ± 24	51	53 ± 27	47
肉類	g	72 ± 28	69	74 ± 25	70	71 ± 30	67
卵類	g	32 ± 15	29	33 ± 15	30	31 ± 15	29
乳類	g	326 ± 101	320	356 ± 97	348	297 ± 96	279
油脂類	g	11 ± 5	10	11 ± 4	11	11 ± 5	10
菓子類	g	56 ± 35	50	58 ± 34	55	54 ± 37	46
飲料類	g	473 ± 289	423	482 ± 320	419	465 ± 258	436
調味香辛料類	g	23 ± 8	22	24 ± 6	23	22 ± 9	22

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2-2 習慣的な栄養素等および食品群別摂取量(BDHQ15y)¹

		全体 (n=164)		男子 (n=74)		女子 (n=90)	
		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	2171 ± 631	2036	2359 ± 614	2327	2017 ± 605	1863
炭水化物 ^b	%E	56.4 ± 7.1	56.0	57.4 ± 7.4	56.5	55.6 ± 6.8	55.6
たんぱく質 ^b	%E	13.8 ± 2.5	13.8	13.2 ± 2.8	13.3	14.2 ± 2.1	14.2
脂質 ^b	%E	28.1 ± 5.9	28.5	27.6 ± 5.9	28.5	28.6 ± 5.8	28.7
飽和脂肪酸 ^b	%E	9.2 ± 2.4	9.3	9.1 ± 2.6	9.2	9.2 ± 2.3	9.3
n-3系脂肪酸	g	2.7 ± 0.8	2.7	2.7 ± 0.8	2.6	2.6 ± 0.8	2.7
n-6系脂肪酸	g	12.5 ± 3.0	12.4	13.1 ± 3.0	12.5	12.0 ± 3.0	12.1
食塩相当量	g	13.0 ± 3.1	12.6	13.3 ± 3.4	12.6	12.8 ± 2.8	12.6
カリウム	mg	2567 ± 709	2500	2573 ± 760	2593	2561 ± 668	2435
カルシウム	mg	771 ± 286	727	783 ± 295	727	762 ± 281	728
マグネシウム	mg	269 ± 58	264	269 ± 66	264	268 ± 50	263
リン	mg	1291 ± 267	1283	1317 ± 308	1316	1269 ± 228	1245
鉄	mg	8.0 ± 2.0	8.0	8.0 ± 2.3	7.9	8.1 ± 1.8	8.0
亜鉛	mg	10.1 ± 1.4	10.0	10.4 ± 1.5	10.5	9.8 ± 1.2	9.7
レチノール当量	μg	651 ± 287	602	622 ± 251	601	675 ± 312	602
ビタミンD	μg	13.2 ± 7.5	12.0	13.0 ± 7.2	11.1	13.4 ± 7.7	12.0
αトコフェロール	mg	8.2 ± 2.0	8.4	8.3 ± 2.1	8.4	8.2 ± 1.9	8.4
ビタミンK	μg	256 ± 144	227	249 ± 147	223	261 ± 143	230
ビタミンB1	mg	0.92 ± 0.18	0.91	0.92 ± 0.20	0.92	0.91 ± 0.17	0.90
ビタミンB2	mg	1.57 ± 0.45	1.52	1.57 ± 0.49	1.58	1.56 ± 0.41	1.49
ナイアシン	mg	15.6 ± 4.3	15.4	15.5 ± 4.9	15.4	15.7 ± 3.8	15.5
ビタミンB6	mg	1.26 ± 0.33	1.25	1.25 ± 0.37	1.23	1.28 ± 0.30	1.25
ビタミンB12	μg	8.1 ± 3.8	7.3	7.8 ± 4.1	6.7	8.4 ± 3.6	8.1
葉酸	μg	307 ± 113	288	301 ± 121	290	312 ± 106	284
パントテン酸	mg	7.6 ± 1.6	7.5	7.8 ± 1.7	7.6	7.5 ± 1.4	7.3
ビタミンC	mg	96 ± 46	92	93 ± 49	93	99 ± 44	92
コレステロール	mg	393 ± 144	379	386 ± 160	367	398 ± 130	388
総食物繊維	g	11.9 ± 3.3	11.5	11.8 ± 3.5	11.6	11.9 ± 3.3	11.5
穀類	g	549 ± 185	528	591 ± 197	544	515 ± 167	493
いも類	g	45 ± 30	38	49 ± 33	44	41 ± 27	37
砂糖類	g	3 ± 2	2	3 ± 2	2	3 ± 2	3
豆類	g	50 ± 38	42	51 ± 44	41	48 ± 33	42
野菜類	g	196 ± 118	170	183 ± 113	157	206 ± 121	173
緑黄色野菜	g	86 ± 58	75	77 ± 53	67	94 ± 60	79
他野菜	g	110 ± 68	97	106 ± 67	95	112 ± 68	98
果実類	g	97 ± 86	69	88 ± 84	52	104 ± 88	73
きのこ類	g	9 ± 10	5	9 ± 11	5	9 ± 8	5
海藻類	g	9 ± 10	6	10 ± 11	6	9 ± 8	6
魚介類	g	66 ± 38	58	64 ± 44	48	68 ± 34	67
肉類	g	83 ± 36	77	86 ± 38	80	81 ± 34	75
卵類	g	41 ± 27	35	39 ± 27	34	42 ± 27	35
乳類	g	326 ± 234	271	347 ± 242	280	308 ± 226	252
油脂類	g	14 ± 6	14	15 ± 6	15	14 ± 6	13
菓子類	g	59 ± 39	51	59 ± 35	54	59 ± 42	49
飲料類	g	489 ± 350	392	536 ± 374	559	449 ± 325	374
調味香辛料類	g	30 ± 12	28	31 ± 14	29	30 ± 11	28

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。