

表4 食事バランスガイドにおける料理区分別摂取サービング数¹

	全体	20代	30代	40代	50代	60代	70代
	平均値 ± 標準偏差						
全体	(n=606)	(n=41)	(n=65)	(n=75)	(n=85)	(n=159)	(n=181)
主食	4.1 ± 1.5	4.3 ± 1.5	4.5 ± 1.5	4.7 ± 1.8	4.5 ± 1.6	3.9 ± 1.4	3.7 ± 1.4
副菜	5.6 ± 2.7	5.1 ± 3.2	4.7 ± 2.0	5.0 ± 2.4	5.2 ± 2.9	5.9 ± 2.7	6.1 ± 2.7
主菜	8.2 ± 2.9	7.4 ± 2.8	7.5 ± 2.7	7.6 ± 2.6	7.5 ± 2.9	8.7 ± 3.0	8.9 ± 2.9
牛乳・乳製品	1.5 ± 1.3	1.7 ± 1.4	1.2 ± 1.2	1.4 ± 1.7	1.3 ± 1.1	1.5 ± 1.2	1.7 ± 1.2
果物	0.9 ± 0.7	0.7 ± 0.7	0.7 ± 0.6	0.6 ± 0.7	0.8 ± 0.6	0.9 ± 0.7	1.0 ± 0.8
菓子	2.7 ± 1.8	3.7 ± 2.1	3.5 ± 1.9	2.7 ± 2.0	2.9 ± 1.7	2.6 ± 1.7	2.3 ± 1.7
酒類	1.2 ± 2.1	0.5 ± 1.4	1.1 ± 2.0	1.5 ± 2.5	2.0 ± 2.8	1.2 ± 2.0	0.9 ± 1.6
男性	(n=251)	(n=11)	(n=22)	(n=31)	(n=40)	(n=65)	(n=82)
主食	5.0 ± 1.6	5.2 ± 1.3	5.6 ± 1.3	6.1 ± 1.7	5.4 ± 1.8	4.8 ± 1.4	4.6 ± 1.4
副菜	5.3 ± 2.8	6.4 ± 4.4	4.7 ± 2.4	4.6 ± 2.3	4.3 ± 2.3	5.4 ± 2.9	6.0 ± 2.9
主菜	8.7 ± 3.2	9.6 ± 3.1	8.5 ± 3.2	7.9 ± 3.0	8.0 ± 3.6	8.9 ± 3.4	9.1 ± 2.7
牛乳・乳製品	1.5 ± 1.4	2.0 ± 1.5	1.5 ± 1.7	0.9 ± 1.4	1.2 ± 1.2	1.5 ± 1.3	1.7 ± 1.4
果物	0.8 ± 0.7	0.9 ± 1.0	0.7 ± 0.7	0.4 ± 0.5	0.6 ± 0.6	0.8 ± 0.7	0.9 ± 0.8
菓子	2.6 ± 1.9	3.9 ± 1.6	3.2 ± 2.0	2.7 ± 2.1	2.6 ± 1.9	2.6 ± 1.8	2.2 ± 1.7
酒類	2.3 ± 2.5	0.8 ± 1.4	2.5 ± 2.7	2.5 ± 2.5	3.5 ± 3.2	2.4 ± 2.5	1.8 ± 2.1
女性	(n=355)	(n=30)	(n=43)	(n=44)	(n=45)	(n=94)	(n=99)
主食	3.5 ± 1.2	3.9 ± 1.4	3.9 ± 1.2	3.7 ± 1.2	3.7 ± 1.0	3.3 ± 1.0	3.1 ± 1.1
副菜	5.7 ± 2.6	4.6 ± 2.6	4.6 ± 1.7	5.3 ± 2.5	5.9 ± 3.2	6.3 ± 2.5	6.1 ± 2.5
主菜	7.9 ± 2.7	6.7 ± 2.3	7.0 ± 2.3	7.4 ± 2.4	7.0 ± 2.0	8.5 ± 2.7	8.7 ± 3.1
牛乳・乳製品	1.5 ± 1.2	1.5 ± 1.3	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.7	1.4 ± 1.0	1.5 ± 1.2	1.6 ± 1.0
果物	0.9 ± 0.7	0.6 ± 0.6	0.7 ± 0.6	0.8 ± 0.8	0.9 ± 0.6	1.0 ± 0.8	1.1 ± 0.8
菓子	2.8 ± 1.8	3.7 ± 2.3	3.6 ± 1.9	2.7 ± 1.9	3.1 ± 1.6	2.7 ± 1.6	2.3 ± 1.6
酒類	0.4 ± 1.1	0.5 ± 1.4	0.4 ± 1.0	0.8 ± 2.2	0.6 ± 1.1	0.3 ± 0.8	0.1 ± 0.4

¹ 数値は、平均値±標準偏差を示す。