

表7 習慣的な栄養素等および食品群別摂取量¹

		全体 (n=70)		男性 (n=43)		女性 (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
エネルギー ^a	kcal	1756 ± 605	1730	1922 ± 627	1917	1491 ± 469	1427
炭水化物 ^b	%E	55.7 ± 9.6	56.5	55.2 ± 10.6	55.7	56.5 ± 7.8	56.6
たんぱく質 ^b	%E	15.4 ± 3.5	14.6	15.0 ± 3.7	14.3	16.0 ± 3.2	15.1
脂質 ^b	%E	23.5 ± 6.1	23.3	22.1 ± 5.7	21.7	25.8 ± 6.0	25.4
飽和脂肪酸 ^b	%E	6.2 ± 1.8	6.3	5.8 ± 2.0	5.8	6.7 ± 1.5	6.8
n-3系脂肪酸	g	3.1 ± 1.1	3.0	3.3 ± 1.1	3.0	2.9 ± 0.9	2.6
n-6系脂肪酸	g	11.5 ± 3.5	11.0	11.8 ± 3.5	11.3	11.0 ± 3.5	10.7
アルコール ^b	%E	4.2 ± 7.9	0.0	6.3 ± 9.4	0.8	0.8 ± 2.2	0.0
食塩相当量	g	13.6 ± 3.4	13.8	15.0 ± 2.9	14.9	11.4 ± 2.9	11.1
カリウム	mg	3177 ± 992	3056	3224 ± 1132	3033	3101 ± 731	3111
カルシウム	mg	656 ± 223	597	675 ± 249	591	625 ± 172	599
マグネシウム	mg	325 ± 84	309	340 ± 95	318	303 ± 57	306
リン	mg	1271 ± 308	1212	1345 ± 336	1279	1153 ± 212	1111
鉄	mg	10.0 ± 2.9	9.4	10.3 ± 3.3	9.5	9.4 ± 2.1	9.4
亜鉛	mg	9.7 ± 1.8	9.6	10.2 ± 1.9	10.1	8.8 ± 1.3	8.7
レチノール当量	μg	919 ± 1486	678	1015 ± 1880	683	767 ± 325	673
ビタミンD	μg	18.4 ± 11.2	16.5	20.1 ± 12.3	17.5	15.7 ± 8.9	13.2
αトコフェロール	mg	8.3 ± 2.5	8.2	8.4 ± 2.8	8.2	8.1 ± 1.9	8.1
ビタミンK	μg	470 ± 280	413	450 ± 305	374	501 ± 236	440
ビタミンB1	mg	0.89 ± 0.21	0.88	0.92 ± 0.23	0.91	0.85 ± 0.16	0.83
ビタミンB2	mg	1.61 ± 0.58	1.55	1.69 ± 0.69	1.61	1.48 ± 0.34	1.48
ナイアシン	mg	20.4 ± 5.6	19.7	21.7 ± 5.9	20.2	18.4 ± 4.3	18.6
ビタミンB6	mg	1.56 ± 0.43	1.47	1.61 ± 0.47	1.53	1.48 ± 0.34	1.46
ビタミンB12	μg	12.0 ± 7.4	10.6	13.4 ± 8.4	11.4	9.9 ± 4.9	9.0
葉酸	μg	438 ± 199	386	442 ± 228	383	431 ± 146	393
パントテン酸	mg	8.0 ± 2.1	7.5	8.3 ± 2.4	7.5	7.5 ± 1.5	7.2
ビタミンC	mg	136 ± 67	111	135 ± 77	111	137 ± 51	130
コレステロール	mg	417 ± 182	404	447 ± 198	411	369 ± 144	371
総食物繊維	g	16.1 ± 5.9	14.9	15.9 ± 5.9	14.6	16.4 ± 5.9	14.9
穀類	g	513 ± 190	499	560 ± 204	545	437 ± 140	441
いも類	g	56 ± 54	44	50 ± 52	37	66 ± 56	54
砂糖類	g	6 ± 5	5	7 ± 6	6	5 ± 4	5
豆類	g	98 ± 64	91	97 ± 72	87	99 ± 50	96
野菜類	g	355 ± 206	296	338 ± 196	295	382 ± 223	316
緑黄色野菜	g	157 ± 105	146	148 ± 104	118	172 ± 107	150
他野菜	g	198 ± 129	174	190 ± 118	168	210 ± 146	181
果実類	g	113 ± 136	65	126 ± 161	65	92 ± 79	68
きのこ類	g	11 ± 20	5	9 ± 9	6	15 ± 31	5
海藻類	g	24 ± 29	16	23 ± 23	18	26 ± 37	15
魚介類	g	106 ± 69	94	120 ± 76	105	83 ± 48	73
肉類	g	61 ± 37	58	63 ± 38	59	57 ± 35	56
卵類	g	44 ± 32	39	46 ± 36	39	42 ± 24	39
乳類	g	140 ± 90	139	142 ± 100	135	136 ± 72	140
油脂類	g	10 ± 8	9	11 ± 8	9	9 ± 6	8
菓子類	g	51 ± 44	39	56 ± 51	47	43 ± 30	36
飲料類	g	767 ± 530	657	838 ± 607	708	654 ± 359	591
酒類	g	153 ± 292	0	230 ± 345	30	31 ± 90	0
調味香辛料類	g	25 ± 12	23	27 ± 11	25	22 ± 13	19

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8 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 (n=70)		男性 (n=43)		女性 (n=27)	
	平均値	± 標準偏差	平均値	± 標準偏差	平均値	± 標準偏差
主食	4.6	± 1.7	4.9	± 1.9	4.0	± 1.2
副菜	6.3	± 3.5	5.9	± 3.4	6.9	± 3.5
主菜	8.2	± 3.3	8.8	± 3.6	7.3	± 2.7
牛乳・乳製品	1.4	± 1.0	1.4	± 1.1	1.3	± 0.9
果物	0.9	± 0.8	0.9	± 0.9	0.8	± 0.6
菓子	2.7	± 2.2	3.0	± 2.5	2.1	± 1.4
酒類	1.2	± 2.3	1.8	± 2.7	0.2	± 0.5

¹ 数値は、平均値±標準偏差を示す。