

表16 習慣的な栄養素等および食品群別摂取量¹

		全体 (n=95)		A地区 911 (n=53)		B地区 912 (n=42)	
		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	1878 ± 552	1788	1907 ± 531	1782	1842 ± 582	1794
炭水化物 ^b	%E	54.5 ± 7.3	54.1	54.2 ± 7.2	54.1	55.0 ± 7.5	54.0
たんぱく質 ^b	%E	17.1 ± 3.2	17.0	17.6 ± 3.1	17.3	16.6 ± 3.2	16.4
脂質 ^b	%E	25.9 ± 4.8	26.7	25.9 ± 4.8	26.8	26.0 ± 4.8	26.4
飽和脂肪酸 ^b	%E	6.9 ± 1.5	6.9	6.9 ± 1.5	6.9	6.8 ± 1.6	6.7
n-3系脂肪酸	g	3.2 ± 0.9	3.1	3.2 ± 0.8	3.1	3.1 ± 0.9	3.1
n-6系脂肪酸	g	10.3 ± 2.3	10.4	10.2 ± 2.3	10.0	10.5 ± 2.4	10.6
アルコール ^b	%E	1.5 3.2	0.1	1.6 ± 3.4	0.1	1.4 ± 2.9	0.1
食塩相当量	g	11.8 ± 2.2	11.6	12.1 ± 2.0	11.8	11.4 ± 2.4	10.9
カリウム	mg	3329 ± 842	3314	3440 ± 898	3322	3188 ± 753	3122
カルシウム	mg	692 ± 189	663	707 ± 190	665	673 ± 190	647
マグネシウム	mg	317 ± 64	311	325 ± 67	319	307 ± 59	303
リン	mg	1249 ± 235	1240	1282 ± 226	1311	1208 ± 244	1200
鉄	mg	9.7 ± 2.1	9.6	10.0 ± 2.0	9.9	9.4 ± 2.2	9.5
亜鉛	mg	9.1 ± 1.2	8.9	9.2 ± 1.1	9.1	8.9 ± 1.3	8.8
レチノール当量	μ g	839 ± 393	738	895 ± 419	793	769 ± 350	670
ビタミンD	μ g	20.9 ± 9.7	19.3	21.6 ± 8.9	19.8	20.0 ± 10.6	18.9
αトコフェロール	mg	8.6 ± 1.9	8.7	8.7 ± 2.0	8.7	8.5 ± 1.8	8.2
ビタミンK	μ g	468 ± 203	430	475 ± 204	447	458 ± 205	430
ビタミンB1	mg	0.90 ± 0.19	0.90	0.93 ± 0.19	0.96	0.87 ± 0.17	0.86
ビタミンB2	mg	1.53 ± 0.31	1.53	1.57 ± 0.31	1.55	1.49 ± 0.30	1.52
ナイアシン	mg	20.7 ± 4.7	20.8	21.2 ± 4.8	21.0	20.0 ± 4.6	20.3
ビタミンB6	mg	1.61 ± 0.37	1.64	1.67 ± 0.38	1.66	1.53 ± 0.35	1.57
ビタミンB12	μ g	12.5 ± 5.3	12.3	12.9 ± 5.0	12.6	12.0 ± 5.6	12.0
葉酸	μ g	452 ± 141	441	463 ± 141	458	438 ± 140	421
パントテン酸	mg	7.6 ± 1.3	7.6	7.8 ± 1.4	7.8	7.3 ± 1.2	7.2
ビタミンC	mg	159 ± 59	152	163 ± 61	153	153 ± 57	150
コレステロール	mg	390 ± 130	400	410 ± 123	405	364 ± 134	367
総食物繊維	g	16.2 ± 4.3	15.7	16.7 ± 4.7	16.2	15.7 ± 3.7	14.9
穀類	g	388 ± 121	382	377 ± 123	358	403 ± 120	399
いも類	g	69 ± 53	62	79 ± 50	68	56 ± 53	39
砂糖類	g	6 ± 4	5	6 ± 4	6	6 ± 5	5
豆類	g	86 ± 37	82	90 ± 37	90	80 ± 37	79
野菜類	g	391 ± 172	353	406 ± 186	363	373 ± 154	337
緑黄色野菜	g	179 ± 97	148	185 ± 99	164	171 ± 96	138
他野菜	g	212 ± 100	199	221 ± 109	207	202 ± 87	194
果実類	g	124 ± 90	105	126 ± 85	114	121 ± 97	93
きのこ類	g	15 ± 12	14	15 ± 10	14	16 ± 14	12
海藻類	g	17 ± 11	14	17 ± 11	16	16 ± 10	14
魚介類	g	111 ± 50	109	116 ± 45	111	104 ± 55	94
肉類	g	66 ± 33	63	67 ± 35	63	64 ± 32	64
卵類	g	35 ± 21	32	37 ± 18	32	32 ± 24	27
乳類	g	151 ± 82	148	150 ± 74	147	151 ± 92	150
油脂類	g	10 ± 5	9	10 ± 5	9	10 ± 4	10
菓子類	g	49 ± 31	45	51 ± 33	52	45 ± 27	45
飲料類	g	657 ± 376	599	642 ± 424	571	675 ± 308	722
酒類	g	63 ± 158	4	67 ± 172	1	58 ± 142	5
調味香辛料類	g	21 ± 8	20	21 ± 9	19	22 ± 8	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17 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=95)		A地区 911 (n=53)		B地区 912 (n=42)	
	平均値	± 標準偏差	平均値	± 標準偏差	平均値	± 標準偏差
主食	3.4	± 1.1	3.3	± 1.1	3.6	± 1.1
副菜	7.0	± 2.9	7.3	± 3.1	6.5	± 2.5
主菜	8.3	± 2.6	8.6	± 2.5	7.8	± 2.8
牛乳・乳製品	1.5	± 1.0	1.6	± 0.9	1.5	± 1.1
果物	1.1	± 0.8	1.1	± 0.7	1.1	± 0.9
菓子	2.2	± 1.3	2.2	± 1.5	2.2	± 1.1
酒類	0.4	± 0.8	0.4	± 0.9	0.3	± 0.7

1 数値は、平均値±標準偏差を示す。