

表2-1 習慣的な栄養素等摂取量<全体>^{1,2}

		全体 (n=606)		20代 (n=41)		30代 (n=65)		40代 (n=75)		50代 (n=85)		60代 (n=159)		70代 (n=181)	
		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	1914 ± 577	1860	1727 ± 612	1642	1856 ± 500	1810	1833 ± 541	1734	1911 ± 575	1909	1985 ± 590	1945	1948 ± 590	1884
炭水化物 ^b	%E	53.3 ± 8.0	53.9	54.2 ± 7.2	55.3	53.6 ± 8.0	54.4	53.6 ± 8.7	54.2	54.0 ± 8.5	54.3	52.6 ± 7.7	53.3	53.1 ± 8.0	53.4
たんぱく質 ^b	%E	15.6 ± 3.4	15.3	14.4 ± 2.4	14.0	14.2 ± 2.5	14.0	14.3 ± 2.8	14.3	14.1 ± 3.1	14.2	16.2 ± 3.4	16.1	17.1 ± 3.5	16.8
脂質 ^b	%E	25.5 ± 5.8	25.9	27.8 ± 5.2	27.7	27.2 ± 6.0	27.7	25.3 ± 6.1	25.7	23.4 ± 6.1	23.0	25.8 ± 5.8	26.6	25.3 ± 5.3	25.2
飽和脂肪酸 ^b	%E	7.0 ± 2.0	6.9	8.1 ± 2.2	7.7	7.6 ± 1.9	7.8	7.0 ± 2.2	7.0	6.4 ± 2.2	6.4	7.0 ± 2.1	7.1	6.8 ± 1.7	6.6
n-3系脂肪酸	g	3.2 ± 1.0	3.0	3.0 ± 1.1	2.8	3.0 ± 0.9	2.9	2.9 ± 0.8	2.8	2.9 ± 0.9	2.8	3.4 ± 1.1	3.3	3.3 ± 1.0	3.3
n-6系脂肪酸	g	11.5 ± 3.0	11.6	12.5 ± 3.3	12.3	13.1 ± 2.9	13.0	12.4 ± 2.8	12.3	11.3 ± 2.9	11.4	11.4 ± 2.8	11.5	10.7 ± 2.9	10.1
アルコール ^b	%E	4.3 ± 7.4	0.3	2.2 ± 5.7	0.5	3.6 ± 6.4	0.4	5.1 ± 8.9	0.4	7.0 ± 9.7	1.3	4.2 ± 7.0	0.1	3.4 ± 6.2	0.0
食塩相当量	g	13.4 ± 3.1	12.9	12.6 ± 3.4	12.5	12.5 ± 3.0	11.6	13.2 ± 3.5	12.3	12.8 ± 2.9	12.8	13.8 ± 2.9	13.2	13.8 ± 3.1	13.3
カリウム	mg	3040 ± 830	2980	2723 ± 830	2583	2709 ± 687	2702	2920 ± 795	2901	2916 ± 939	2779	3186 ± 803	3101	3210 ± 796	3119
カルシウム	mg	645 ± 208	623	606 ± 184	606	567 ± 175	552	579 ± 223	542	592 ± 210	560	681 ± 201	654	701 ± 200	681
マグネシウム	mg	306 ± 67	300	262 ± 64	265	278 ± 62	273	298 ± 63	290	299 ± 73	289	320 ± 64	322	319 ± 63	319
リン	mg	1248 ± 262	1231	1175 ± 248	1133	1165 ± 236	1147	1196 ± 243	1155	1184 ± 274	1147	1299 ± 258	1291	1303 ± 260	1302
鉄	mg	9.4 ± 2.3	9.2	8.6 ± 2.4	8.9	8.8 ± 2.1	8.4	8.9 ± 2.1	8.7	8.9 ± 2.6	8.8	9.8 ± 2.4	9.6	9.9 ± 2.2	9.9
亜鉛	mg	9.5 ± 1.6	9.3	9.4 ± 1.9	9.1	9.6 ± 1.8	9.3	9.7 ± 1.7	9.6	9.4 ± 1.7	9.2	9.5 ± 1.5	9.4	9.3 ± 1.5	9.3
レチノール当量	μ g	766 ± 475	682	763 ± 355	699	719 ± 350	638	686 ± 342	599	715 ± 410	642	833 ± 689	716	783 ± 366	730
ビタミンD	μ g	18.4 ± 11.0	16.5	13.3 ± 8.8	9.6	12.4 ± 6.3	11.1	13.0 ± 7.0	11.4	15.2 ± 8.8	13.1	21.0 ± 10.4	19.5	23.1 ± 12.5	20.9
αトコフェロール	mg	8.3 ± 2.3	8.2	8.5 ± 2.4	7.8	8.3 ± 2.1	8.0	8.0 ± 2.1	7.9	7.9 ± 2.6	7.7	8.6 ± 2.2	8.6	8.4 ± 2.2	8.4
ビタミンK	μ g	405 ± 193	370	339 ± 190	295	355 ± 168	316	396 ± 192	352	396 ± 197	367	422 ± 192	381	430 ± 195	415
ビタミンB1	mg	0.88 ± 0.20	0.87	0.88 ± 0.24	0.82	0.88 ± 0.19	0.87	0.87 ± 0.21	0.85	0.83 ± 0.21	0.81	0.89 ± 0.19	0.88	0.90 ± 0.19	0.91
ビタミンB2	mg	1.54 ± 0.40	1.52	1.49 ± 0.38	1.37	1.44 ± 0.37	1.42	1.46 ± 0.40	1.43	1.44 ± 0.44	1.40	1.61 ± 0.41	1.54	1.60 ± 0.35	1.59
ナイアシン	mg	20.3 ± 5.6	19.7	17.5 ± 5.7	15.7	18.6 ± 5.7	17.5	20.3 ± 5.5	19.4	19.8 ± 5.9	18.9	21.5 ± 5.2	21.1	20.9 ± 5.3	20.6
ビタミンB6	mg	1.52 ± 0.40	1.51	1.38 ± 0.44	1.29	1.39 ± 0.37	1.32	1.44 ± 0.40	1.43	1.44 ± 0.41	1.40	1.59 ± 0.39	1.56	1.61 ± 0.39	1.64
ビタミンB12	μ g	12.1 ± 6.5	10.7	9.8 ± 5.3	8.2	9.2 ± 4.4	8.2	9.3 ± 4.5	8.4	10.6 ± 5.7	9.7	13.7 ± 7.2	12.4	14.0 ± 6.8	12.4
葉酸	μ g	397 ± 140	385	358 ± 148	332	354 ± 121	344	368 ± 123	360	376 ± 156	357	421 ± 137	412	422 ± 137	403
パントテン酸	mg	7.6 ± 1.6	7.5	7.5 ± 1.4	7.7	7.3 ± 1.5	7.3	7.6 ± 1.7	7.4	7.3 ± 1.8	7.2	7.8 ± 1.6	7.5	7.8 ± 1.5	7.7
ビタミンC	mg	129 ± 59	121	119 ± 57	108	111 ± 50	100	112 ± 52	105	117 ± 64	105	137 ± 57	128	144 ± 59	142
コレステロール	mg	429 ± 167	408	461 ± 248	410	430 ± 151	433	416 ± 152	415	396 ± 174	360	440 ± 165	416	431 ± 152	408
総食物繊維	g	14.5 ± 4.5	14.0	12.9 ± 4.4	12.3	13.1 ± 3.5	12.3	13.8 ± 4.0	13.6	13.8 ± 4.5	12.5	15.1 ± 4.8	14.4	15.4 ± 4.6	14.8

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2-2 習慣的な栄養素等摂取量<男性>^{1,2}

		全体 (n=251)			20代 (n=11)			30代 (n=22)			40代 (n=31)			50代 (n=40)			60代 (n=65)			70代 (n=82)		
		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	2121 ± 612	2033		2212 ± 661	2174		2100 ± 566	1909		2002 ± 626	1919		2119 ± 618	2011		2233 ± 601	2197		2072 ± 621	1946	
炭水化物 ^b	%E	52.8 ± 8.5	53.0		52.6 ± 6.1	54.2		52.7 ± 6.9	52.9		55.3 ± 9.5	55.2		52.1 ± 10.2	52.3		52.6 ± 8.0	53.4		52.4 ± 8.3	52.2	
たんぱく質 ^b	%E	14.5 ± 3.1	14.3		14.8 ± 2.1	14.7		13.5 ± 3.0	13.4		13.2 ± 2.5	13.4		13.1 ± 3.4	12.8		14.8 ± 3.3	14.8		15.7 ± 2.8	15.7	
脂質 ^b	%E	23.0 ± 5.8	23.4		28.5 ± 2.6	28.1		24.5 ± 6.1	25.1		21.9 ± 5.1	22.9		21.0 ± 6.3	20.5		22.7 ± 6.2	23.3		23.6 ± 5.3	24.2	
飽和脂肪酸 ^b	%E	6.0 ± 1.9	5.9		7.7 ± 1.2	7.4		6.6 ± 1.9	6.9		5.7 ± 1.7	6.2		5.5 ± 1.8	5.4		5.9 ± 2.1	5.7		6.2 ± 1.7	5.9	
n-3系脂肪酸	g	3.4 ± 1.1	3.3		4.1 ± 1.1	4.0		3.4 ± 0.9	3.5		3.1 ± 0.9	3.1		3.0 ± 1.1	2.9		3.5 ± 1.3	3.4		3.4 ± 1.0	3.3	
n-6系脂肪酸	g	12.4 ± 3.3	12.4		16.0 ± 2.6	16.4		14.1 ± 3.0	14.5		13.2 ± 2.8	13.4		12.0 ± 3.5	11.7		11.9 ± 3.4	11.9		11.8 ± 3.1	11.8	
アルコール ^b	%E	8.0 ± 8.8	4.9		2.7 ± 5.2	1.0		7.5 ± 8.2	3.8		7.8 ± 8.4	4.9		12.0 ± 11.3	12.1		8.3 ± 8.7	6.3		6.8 ± 7.7	3.6	
食塩相当量	g	15.1 ± 3.2	14.8		16.1 ± 3.1	15.5		14.8 ± 3.3	14.3		15.8 ± 3.5	15.3		13.8 ± 3.0	13.8		15.3 ± 3.3	15.3		15.4 ± 3.0	15.1	
カリウム	mg	3066 ± 887	3016		3335 ± 994	3026		2951 ± 851	2919		2915 ± 837	2997		2726 ± 923	2723		3125 ± 880	3067		3239 ± 852	3110	
カルシウム	mg	643 ± 231	617		711 ± 200	749		600 ± 238	561		538 ± 214	499		552 ± 233	501		668 ± 222	620		709 ± 221	682	
マグネシウム	mg	322 ± 70	321		317 ± 70	296		307 ± 74	305		319 ± 62	306		298 ± 77	293		331 ± 72	329		332 ± 66	328	
リン	mg	1318 ± 285	1315		1441 ± 225	1349		1305 ± 284	1328		1247 ± 254	1210		1217 ± 333	1218		1344 ± 297	1312		1361 ± 255	1347	
鉄	mg	9.8 ± 2.5	9.7		10.3 ± 2.3	9.6		9.4 ± 2.8	9.1		9.3 ± 2.1	9.2		8.7 ± 2.7	8.6		9.9 ± 2.7	9.9		10.4 ± 2.3	10.5	
亜鉛	mg	10.3 ± 1.7	10.2		11.7 ± 1.2	11.4		10.9 ± 2.0	10.7		10.4 ± 1.6	10.1		10.0 ± 2.1	10.1		10.1 ± 1.6	9.9		10.2 ± 1.4	10.2	
レチノール当量	μ g	783 ± 403	704		930 ± 406	738		768 ± 373	670		707 ± 371	612		684 ± 446	557		807 ± 378	798		827 ± 414	737	
ビタミンD	μ g	18.8 ± 10.3	17.3		18.2 ± 11.5	16.5		14.0 ± 7.2	14.3		13.4 ± 7.5	13.2		15.7 ± 9.1	14.5		21.2 ± 11.1	19.1		21.8 ± 10.3	20.3	
α トコフェロール	mg	8.5 ± 2.6	8.5		10.9 ± 2.3	10.2		9.0 ± 2.7	9.1		8.1 ± 2.2	7.8		7.5 ± 2.7	7.3		8.6 ± 2.7	8.4		8.6 ± 2.5	8.5	
ビタミンK	μ g	401 ± 202	359		364 ± 218	299		345 ± 187	265		388 ± 198	373		373 ± 201	334		397 ± 204	358		443 ± 201	436	
ビタミンB1	mg	0.90 ± 0.23	0.89		1.15 ± 0.23	1.10		0.95 ± 0.23	0.92		0.86 ± 0.22	0.86		0.82 ± 0.24	0.80		0.88 ± 0.21	0.85		0.93 ± 0.21	0.93	
ビタミンB2	mg	1.60 ± 0.44	1.58		1.70 ± 0.34	1.66		1.65 ± 0.44	1.63		1.47 ± 0.42	1.44		1.44 ± 0.55	1.35		1.63 ± 0.44	1.56		1.67 ± 0.38	1.66	
ナイアシン	mg	21.8 ± 5.6	21.9		22.9 ± 6.5	22.4		22.7 ± 5.7	22.2		22.7 ± 5.5	23.5		20.6 ± 6.5	20.5		22.2 ± 5.3	22.8		21.4 ± 5.1	21.0	
ビタミンB6	mg	1.61 ± 0.44	1.63		1.75 ± 0.54	1.57		1.60 ± 0.42	1.65		1.50 ± 0.46	1.44		1.47 ± 0.50	1.51		1.64 ± 0.43	1.60		1.67 ± 0.39	1.67	
ビタミンB12	μ g	12.9 ± 7.0	11.8		12.8 ± 6.8	12.5		11.2 ± 5.4	10.4		10.2 ± 5.0	9.6		11.3 ± 6.4	10.4		14.5 ± 8.9	12.7		13.9 ± 6.2	13.4	
葉酸	μ g	403 ± 146	394		409 ± 191	367		398 ± 153	386		375 ± 127	382		353 ± 143	332		409 ± 138	412		434 ± 148	408	
パントテン酸	mg	8.0 ± 1.8	8.1		8.8 ± 1.2	8.6		8.2 ± 1.8	8.1		7.8 ± 1.8	7.8		7.5 ± 2.3	7.5		8.0 ± 1.8	7.9		8.3 ± 1.6	8.4	
ビタミンC	mg	123 ± 62	118		148 ± 69	140		127 ± 61	130		101 ± 48	93		97 ± 51	89		125 ± 60	119		137 ± 67	129	
コレステロール	mg	458 ± 180	438		525 ± 162	495		468 ± 193	471		427 ± 163	421		424 ± 213	400		463 ± 183	421		469 ± 166	471	
総食物繊維	g	14.8 ± 4.9	14.2		15.5 ± 5.2	14.3		13.3 ± 4.7	11.6		14.4 ± 3.8	13.6		13.0 ± 4.3	11.9		15.0 ± 5.2	14.4		16.0 ± 5.0	16.1	

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2-3 習慣的な栄養素等摂取量<女性>^{1,2}

		全体 (n=355)		20代 (n=30)		30代 (n=43)		40代 (n=44)		50代 (n=45)		60代 (n=94)		70代 (n=99)	
		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	1767 ± 502	1679	1549 ± 495	1546	1731 ± 417	1672	1714 ± 441	1585	1726 ± 467	1710	1814 ± 520	1710	1846 ± 545	1723
炭水化物 ^b	%E	53.6 ± 7.7	54.3	54.8 ± 7.5	55.8	54.0 ± 8.5	54.7	52.5 ± 8.0	54.1	55.8 ± 6.4	56.3	52.6 ± 7.5	53.1	53.7 ± 7.7	54.4
たんぱく質 ^b	%E	16.4 ± 3.3	15.9	14.3 ± 2.5	13.9	14.5 ± 2.2	14.3	15.1 ± 2.8	15.0	15.1 ± 2.3	14.8	17.2 ± 3.0	17.1	18.2 ± 3.7	18.4
脂質 ^b	%E	27.3 ± 5.1	27.3	27.6 ± 5.8	26.9	28.6 ± 5.5	28.3	27.8 ± 5.7	27.5	25.6 ± 5.1	25.4	28.0 ± 4.4	28.4	26.6 ± 4.9	26.1
飽和脂肪酸 ^b	%E	7.7 ± 1.9	7.5	8.2 ± 2.4	7.8	8.1 ± 1.7	8.3	7.9 ± 2.1	7.9	7.3 ± 2.2	7.2	7.8 ± 1.8	7.6	7.3 ± 1.5	7.0
n-3系脂肪酸	g	3.0 ± 0.9	2.9	2.6 ± 0.8	2.5	2.8 ± 0.7	2.8	2.8 ± 0.7	2.8	2.7 ± 0.7	2.7	3.3 ± 0.9	3.2	3.3 ± 1.1	3.1
n-6系脂肪酸	g	10.9 ± 2.6	11.1	11.2 ± 2.4	11.9	12.6 ± 2.8	12.3	11.9 ± 2.7	12.0	10.8 ± 2.1	11.4	11.0 ± 2.3	11.2	9.8 ± 2.3	9.4
アルコール ^b	%E	1.6 ± 4.7	0.0	2.0 ± 5.9	0.1	1.6 ± 4.0	0.1	3.3 ± 8.9	0.1	2.5 ± 4.8	0.4	1.4 ± 3.2	0.0	0.6 ± 1.8	0.0
食塩相当量	g	12.1 ± 2.4	11.9	11.4 ± 2.6	10.6	11.4 ± 1.9	11.0	11.3 ± 2.1	11.4	12.0 ± 2.4	11.6	12.8 ± 2.2	12.5	12.4 ± 2.5	12.3
カリウム	mg	3021 ± 788	2927	2499 ± 645	2306	2586 ± 558	2635	2923 ± 774	2898	3086 ± 930	3018	3228 ± 747	3166	3186 ± 750	3119
カルシウム	mg	646 ± 190	627	567 ± 165	545	550 ± 132	552	607 ± 227	559	628 ± 181	613	691 ± 186	689	694 ± 182	681
マグネシウム	mg	294 ± 62	289	242 ± 49	234	262 ± 48	267	284 ± 60	284	300 ± 70	288	313 ± 57	308	308 ± 59	307
リン	mg	1199 ± 233	1185	1077 ± 175	1038	1093 ± 170	1094	1159 ± 232	1109	1156 ± 209	1109	1267 ± 223	1266	1254 ± 256	1250
鉄	mg	9.1 ± 2.2	9.0	8.0 ± 2.2	7.6	8.4 ± 1.6	8.2	8.5 ± 2.1	8.4	9.1 ± 2.5	9.0	9.7 ± 2.2	9.6	9.5 ± 2.0	9.2
亜鉛	mg	8.9 ± 1.2	8.8	8.6 ± 1.3	8.6	9.0 ± 1.2	8.9	9.2 ± 1.5	9.2	8.8 ± 1.0	8.6	9.1 ± 1.2	9.0	8.6 ± 1.1	8.6
レチノール当量	μg	754 ± 520	659	701 ± 320	644	694 ± 339	543	671 ± 323	587	742 ± 378	658	850 ± 842	701	746 ± 317	729
ビタミンD	μg	18.1 ± 11.4	15.5	11.5 ± 6.9	9.3	11.6 ± 5.7	10.3	12.7 ± 6.6	11.0	14.7 ± 8.7	12.0	20.9 ± 9.9	19.6	24.3 ± 14.0	21.7
αトコフェロール	mg	8.2 ± 1.9	8.1	7.6 ± 1.7	7.3	7.9 ± 1.7	7.8	7.9 ± 2.0	7.9	8.2 ± 2.4	8.1	8.7 ± 1.8	8.7	8.2 ± 1.9	8.3
ビタミンK	μg	408 ± 186	373	330 ± 183	278	360 ± 159	344	402 ± 191	346	417 ± 193	399	439 ± 182	387	420 ± 191	403
ビタミンB1	mg	0.86 ± 0.17	0.85	0.78 ± 0.16	0.77	0.84 ± 0.16	0.85	0.87 ± 0.21	0.85	0.85 ± 0.18	0.82	0.90 ± 0.16	0.90	0.86 ± 0.17	0.88
ビタミンB2	mg	1.49 ± 0.36	1.48	1.41 ± 0.36	1.29	1.33 ± 0.28	1.30	1.45 ± 0.39	1.39	1.44 ± 0.32	1.43	1.59 ± 0.39	1.53	1.54 ± 0.32	1.56
ナイアシン	mg	19.3 ± 5.3	18.8	15.5 ± 3.9	15.0	16.4 ± 4.5	16.3	18.7 ± 4.9	18.4	19.0 ± 5.2	18.2	21.0 ± 5.0	20.4	20.4 ± 5.5	19.8
ビタミンB6	mg	1.46 ± 0.36	1.43	1.24 ± 0.30	1.16	1.28 ± 0.28	1.27	1.40 ± 0.35	1.40	1.41 ± 0.33	1.39	1.56 ± 0.35	1.53	1.55 ± 0.38	1.62
ビタミンB12	μg	11.5 ± 6.1	10.0	8.7 ± 4.3	7.5	8.2 ± 3.5	8.1	8.8 ± 4.0	8.1	10.0 ± 5.0	8.8	13.1 ± 5.7	12.0	14.0 ± 7.4	12.1
葉酸	μg	393 ± 135	377	339 ± 128	310	331 ± 96	326	362 ± 121	344	396 ± 166	373	430 ± 136	411	412 ± 127	396
パントテン酸	mg	7.3 ± 1.4	7.3	7.0 ± 1.2	6.8	6.9 ± 1.1	6.9	7.4 ± 1.6	7.2	7.1 ± 1.1	7.0	7.6 ± 1.5	7.4	7.5 ± 1.4	7.5
ビタミンC	mg	134 ± 56	128	109 ± 49	93	102 ± 41	98	119 ± 53	115	135 ± 69	123	145 ± 54	142	150 ± 52	152
コレステロール	mg	408 ± 153	384	438 ± 271	358	410 ± 123	409	408 ± 145	410	372 ± 127	357	424 ± 150	400	400 ± 133	378
総食物繊維	g	14.2 ± 4.2	13.8	11.9 ± 3.8	11.6	13.0 ± 2.8	13.1	13.4 ± 4.2	13.6	14.5 ± 4.5	14.1	15.1 ± 4.4	14.9	14.9 ± 4.1	14.2

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。