

表3-1 習慣的な食品群別摂取量<全体><sup>1,2</sup>

		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	
穀類	g	464.1 ± 172.7	442.7		479.4 ± 167.1	489.4		501.1 ± 162.3	513.2		526.4 ± 205.7	485.0		503.8 ± 179.9	466.5		439.8 ± 156.8	409.5		424.2 ± 159.9	405.6	
いも類	g	62.7 ± 50.4	52.8		67.1 ± 54.5	47.4		48.7 ± 32.6	42.9		64.5 ± 51.8	53.3		56.7 ± 46.8	47.8		61.3 ± 50.6	51.4		69.9 ± 54.5	58.9	
砂糖類	g	6.9 ± 4.8	5.8		5.3 ± 4.3	4.4		5.8 ± 4.4	5.0		7.6 ± 6.1	6.1		6.3 ± 4.6	4.7		7.0 ± 4.7	6.3		7.4 ± 4.6	6.5	
豆類	g	81.8 ± 48.2	74.5		60.6 ± 52.5	47.0		82.9 ± 57.0	75.1		75.2 ± 48.9	69.7		77.3 ± 49.5	67.8		85.1 ± 44.8	80.1		88.2 ± 44.3	82.2	
野菜類	g	306.9 ± 157.1	283.6		270.8 ± 184.8	249.0		255.1 ± 116.2	242.0		269.2 ± 144.3	244.1		288.5 ± 179.1	262.4		332.4 ± 148.8	324.7		335.3 ± 155.5	319.2	
緑黄色野菜	g	138.7 ± 86.7	124.4		121.2 ± 88.4	101.2		111.5 ± 62.9	100.8		113.4 ± 71.3	96.4		138.4 ± 118.5	121.9		151.6 ± 79.1	138.9		151.7 ± 84.1	140.9	
他野菜	g	168.2 ± 93.2	153.6		149.6 ± 108.3	119.6		143.6 ± 68.6	131.0		155.8 ± 88.7	138.8		150.1 ± 86.7	134.4		180.9 ± 95.9	170.2		183.7 ± 96.0	174.3	
果実類	g	102.8 ± 91.3	80.1		84.4 ± 101.7	45.7		94.8 ± 81.0	77.3		72.0 ± 74.4	53.2		95.3 ± 81.7	75.6		108.1 ± 91.5	91.8		121.4 ± 98.8	99.6	
きのこ類	g	9.5 ± 9.9	6.2		9.7 ± 10.2	5.6		10.9 ± 9.1	8.8		7.4 ± 7.5	4.9		8.0 ± 8.4	5.6		10.8 ± 10.6	7.6		9.4 ± 10.7	5.7	
海藻類	g	15.6 ± 14.2	12.7		14.0 ± 15.9	7.5		17.1 ± 17.7	12.9		12.3 ± 9.9	9.3		13.5 ± 14.6	8.7		15.8 ± 12.4	14.0		17.6 ± 15.0	14.6	
魚介類	g	101.8 ± 60.3	91.3		77.5 ± 49.5	62.5		72.8 ± 44.9	63.2		74.7 ± 39.6	67.5		85.2 ± 50.1	74.6		117.0 ± 66.6	103.4		123.3 ± 60.7	116.6	
肉類	g	74.2 ± 41.5	70.7		89.9 ± 45.7	85.4		92.1 ± 52.3	81.1		90.0 ± 38.6	88.0		73.6 ± 40.3	72.3		68.6 ± 38.0	63.6		62.9 ± 35.7	59.1	
卵類	g	45.4 ± 31.7	37.4		53.9 ± 52.4	40.2		47.5 ± 29.3	45.3		48.1 ± 27.8	41.3		42.7 ± 32.1	32.3		44.7 ± 28.9	38.0		43.3 ± 29.9	35.9	
乳類	g	157.2 ± 115.9	146.4		191.5 ± 134.7	166.8		146.8 ± 110.1	135.7		151.5 ± 145.1	120.3		140.3 ± 105.2	143.0		160.3 ± 116.8	154.2		160.7 ± 102.6	161.8	
油脂類	g	11.2 ± 5.7	10.5		13.9 ± 6.5	13.4		14.7 ± 5.4	15.8		13.0 ± 5.3	12.7		11.2 ± 5.5	10.3		10.3 ± 5.0	10.2		9.4 ± 5.6	8.4	
菓子類	g	48.8 ± 37.5	42.5		57.8 ± 33.0	52.6		61.1 ± 47.9	47.5		43.7 ± 39.6	33.6		49.1 ± 37.3	39.0		45.7 ± 34.2	41.8		47.0 ± 35.5	41.7	
飲料類	g	697.8 ± 408.6	634.7		598.0 ± 484.7	519.9		588.8 ± 381.6	556.2		738.4 ± 441.4	647.9		759.0 ± 420.6	705.2		778.7 ± 434.2	684.4		642.8 ± 333.3	611.2	
酒類	g	153.0 ± 278.8	9.2		58.5 ± 140.9	8.0		166.8 ± 318.6	16.3		221.2 ± 384.9	20.8		227.5 ± 323.2	55.6		157.6 ± 267.2	6.0		102.1 ± 198.1	0.0	
調味香辛料類	g	25.8 ± 10.1	24.4		26.6 ± 11.7	24.6		25.2 ± 8.4	24.8		28.2 ± 10.9	27.3		24.8 ± 9.4	23.4		26.5 ± 10.6	25.0		24.7 ± 9.8	22.7	

1 数値は、平均値±標準偏差、中央値を示す。

2 数値は、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3-2 習慣的な食品群別摂取量<男性><sup>1,2</sup>

		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	
穀類	g	570.3 ± 171.5	548.5		594.1 ± 140.9	616.0		618.3 ± 140.9	599.9		684.6 ± 189.8	646.9		602.0 ± 195.7	606.3		540.0 ± 157.9	517.1		519.7 ± 149.1	515.1	
いも類	g	58.6 ± 50.5	48.3		75.4 ± 50.6	51.0		47.0 ± 30.2	34.1		61.4 ± 54.4	45.3		46.1 ± 41.0	31.8		58.1 ± 55.3	43.5		64.9 ± 52.9	58.8	
砂糖類	g	7.5 ± 5.3	6.4		5.4 ± 2.2	5.2		6.8 ± 5.0	5.4		9.0 ± 7.2	7.1		6.3 ± 4.4	5.0		7.8 ± 5.1	6.6		7.8 ± 5.1	6.8	
豆類	g	79.0 ± 49.9	74.2		65.8 ± 52.7	49.1		62.4 ± 56.4	32.9		69.4 ± 37.5	60.0		69.8 ± 53.2	58.7		85.2 ± 52.9	77.7		88.5 ± 46.1	84.3	
野菜類	g	294.1 ± 161.4	271.1		354.3 ± 256.5	271.1		257.9 ± 146.7	225.2		247.0 ± 127.2	221.4		240.8 ± 129.4	225.5		300.8 ± 156.5	278.4		334.2 ± 168.9	312.2	
緑黄色野菜	g	126.6 ± 80.3	115.8		166.6 ± 110.3	140.6		115.1 ± 78.5	97.7		102.5 ± 63.4	91.6		100.6 ± 61.6	107.3		130.2 ± 73.5	114.2		143.1 ± 90.0	127.1	
他野菜	g	167.5 ± 99.9	152.0		187.8 ± 155.9	149.1		142.8 ± 81.2	134.1		144.5 ± 82.0	129.7		140.2 ± 87.1	121.8		170.5 ± 106.5	156.1		191.1 ± 98.0	193.6	
果実類	g	92.1 ± 91.4	62.1		120.3 ± 148.7	43.9		101.4 ± 92.6	88.5		49.5 ± 54.1	25.6		69.7 ± 65.6	47.8		97.8 ± 93.2	78.7		108.3 ± 97.1	84.3	
きのこ類	g	9.0 ± 9.7	5.4		12.8 ± 12.2	10.5		9.3 ± 8.9	6.8		7.0 ± 7.6	4.8		7.3 ± 8.8	3.5		9.4 ± 10.0	5.4		9.7 ± 10.5	5.8	
海藻類	g	16.0 ± 15.2	11.2		16.7 ± 19.2	7.6		22.0 ± 25.2	13.4		11.7 ± 9.0	9.3		12.9 ± 12.8	7.3		15.3 ± 12.6	11.6		18.1 ± 15.5	15.0	
魚介類	g	108.9 ± 65.3	100.0		107.7 ± 67.4	92.7		88.8 ± 59.6	72.8		82.5 ± 45.3	80.6		91.2 ± 55.0	87.5		124.9 ± 84.5	104.3		120.2 ± 54.3	115.8	
肉類	g	80.3 ± 45.5	74.3		126.5 ± 54.6	101.8		114.0 ± 59.4	109.3		93.6 ± 44.3	79.1		81.2 ± 48.6	76.9		64.9 ± 29.3	66.5		71.8 ± 40.4	65.4	
卵類	g	50.3 ± 34.1	42.8		55.7 ± 31.8	58.7		50.8 ± 35.3	47.3		49.0 ± 27.3	54.7		47.7 ± 38.5	35.8		49.7 ± 32.2	41.1		51.5 ± 36.5	44.6	
乳類	g	147.9 ± 126.8	134.3		210.8 ± 142.8	250.0		162.0 ± 149.8	128.1		104.2 ± 128.4	49.2		121.4 ± 109.4	76.1		149.3 ± 126.6	136.9		163.9 ± 121.7	153.4	
油脂類	g	12.5 ± 6.2	11.2		19.5 ± 5.7	16.8		17.1 ± 4.5	17.6		13.7 ± 5.7	13.7		13.0 ± 6.4	11.0		10.8 ± 5.2	10.4		10.9 ± 6.0	9.9	
菓子類	g	44.0 ± 36.6	34.8		63.2 ± 29.4	68.8		49.8 ± 41.5	40.6		37.3 ± 35.3	23.0		43.3 ± 40.3	31.7		42.7 ± 34.2	37.6		43.7 ± 36.5	34.7	
飲料類	g	750.1 ± 427.7	660.0		592.2 ± 360.3	631.7		838.9 ± 314.6	809.4		904.7 ± 496.3	893.3		753.0 ± 352.3	717.2		835.6 ± 512.3	707.9		619.8 ± 356.2	581.6	
酒類	g	285.2 ± 332.5	177.2		59.3 ± 93.5	16.6		373.8 ± 447.3	202.0		346.4 ± 340.7	296.0		397.2 ± 383.0	348.4		302.5 ± 329.5	198.5		200.3 ± 254.3	117.2	
調味香辛料類	g	30.5 ± 11.1	29.5		35.3 ± 13.8	32.9		30.3 ± 7.9	29.5		35.0 ± 11.0	35.5		26.6 ± 10.9	24.3		31.1 ± 11.8	31.1		29.8 ± 10.5	28.2	

1 数値は、平均値±標準偏差、中央値を示す。

2 数値は、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3-3 習慣的な食品群別摂取量<女性><sup>1,2</sup>

		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	
穀類	g	389.0 ± 128.5	383.8		437.4 ± 157.7	466.2		441.2 ± 139.0	425.1		415.0 ± 130.1	423.2		416.5 ± 106.3	412.7		370.6 ± 112.8	356.6		345.1 ± 121.0	343.5	
いも類	g	65.5 ± 50.2	54.0		64.1 ± 56.4	45.3		49.6 ± 34.1	51.0		66.7 ± 50.4	56.6		66.1 ± 49.9	55.9		63.5 ± 47.3	52.8		74.0 ± 55.7	59.5	
砂糖類	g	6.4 ± 4.5	5.2		5.3 ± 4.9	3.8		5.4 ± 4.0	4.3		6.7 ± 5.0	5.7		6.2 ± 4.7	4.5		6.5 ± 4.4	5.3		7.0 ± 4.2	6.0	
豆類	g	83.8 ± 46.9	76.4		58.7 ± 53.2	45.6		93.4 ± 54.9	83.5		79.3 ± 55.6	73.1		83.9 ± 45.4	76.0		85.1 ± 38.5	81.7		88.0 ± 43.0	77.6	
野菜類	g	315.9 ± 153.6	296.2		240.2 ± 144.2	208.1		253.7 ± 99.0	256.9		284.9 ± 154.7	251.9		330.8 ± 206.2	297.5		354.3 ± 140.0	332.8		336.3 ± 144.4	319.3	
緑黄色野菜	g	147.3 ± 90.1	132.5		104.5 ± 74.3	90.9		109.7 ± 54.1	104.7		121.1 ± 76.2	98.4		172.0 ± 144.9	140.7		166.3 ± 79.8	157.7		158.8 ± 78.7	149.7	
他野菜	g	168.6 ± 88.4	153.7		135.6 ± 83.8	116.6		144.0 ± 62.3	129.8		163.8 ± 93.2	151.2		158.8 ± 86.3	138.6		188.0 ± 87.7	176.3		177.6 ± 94.4	157.5	
果実類	g	110.3 ± 90.7	87.9		71.3 ± 77.4	47.4		91.4 ± 75.3	77.3		87.8 ± 82.9	78.6		118.0 ± 88.4	106.7		115.2 ± 90.2	98.3		132.2 ± 99.4	121.1	
きのこ類	g	9.9 ± 10.0	7.5		8.5 ± 9.2	5.5		11.8 ± 9.2	10.7		7.7 ± 7.5	4.9		8.7 ± 8.1	7.3		11.7 ± 11.0	9.1		9.2 ± 10.9	5.7	
海藻類	g	15.3 ± 13.5	12.8		13.1 ± 14.8	6.1		14.6 ± 11.9	12.9		12.8 ± 10.6	11.0		14.0 ± 16.1	11.1		16.2 ± 12.2	14.0		17.2 ± 14.6	14.4	
魚介類	g	96.7 ± 55.9	83.8		66.4 ± 36.5	59.5		64.6 ± 33.1	60.0		69.2 ± 34.5	63.0		79.8 ± 45.2	71.6		111.5 ± 50.4	103.4		125.9 ± 65.7	116.9	
肉類	g	69.9 ± 37.8	66.3		76.6 ± 34.0	78.4		81.0 ± 44.9	78.2		87.5 ± 34.4	88.5		66.9 ± 30.1	68.3		71.1 ± 43.0	61.5		55.5 ± 29.5	52.2	
卵類	g	41.9 ± 29.4	34.2		53.3 ± 58.6	32.0		45.9 ± 26.1	45.3		47.5 ± 28.4	39.0		38.3 ± 24.6	28.2		41.2 ± 26.0	33.8		36.5 ± 21.1	31.1	
乳類	g	163.8 ± 107.2	156.5		184.5 ± 133.5	144.6		139.1 ± 84.1	135.7		184.9 ± 148.2	149.9		157.1 ± 99.4	164.4		168.0 ± 109.6	162.0		158.1 ± 84.0	165.8	
油脂類	g	10.3 ± 5.2	10.0		11.9 ± 5.6	10.8		13.6 ± 5.6	13.9		12.5 ± 5.0	12.4		9.6 ± 4.0	9.2		10.0 ± 4.8	10.2		8.1 ± 4.9	6.7	
菓子類	g	52.2 ± 37.8	46.8		55.8 ± 34.5	49.3		66.8 ± 50.4	53.0		48.2 ± 42.1	39.1		54.2 ± 33.9	50.8		47.9 ± 34.1	43.6		49.7 ± 34.6	47.3	
飲料類	g	660.8 ± 390.8	618.9		600.1 ± 528.4	514.2		460.9 ± 350.5	371.1		621.2 ± 359.7	577.7		764.4 ± 477.1	678.8		739.4 ± 368.6	682.8		661.9 ± 313.6	643.6	
酒類	g	59.5 ± 183.4	0.0		58.2 ± 156.1	2.9		61.0 ± 143.9	0.8		133.0 ± 393.3	1.1		76.6 ± 140.9	9.8		57.4 ± 147.6	0.0		20.8 ± 62.4	0.0	
調味香辛料類	g	22.4 ± 7.8	21.7		23.4 ± 9.2	23.9		22.6 ± 7.4	21.6		23.4 ± 7.8	24.0		23.1 ± 7.6	21.2		23.3 ± 8.5	22.1		20.5 ± 6.7	20.2	

1 数値は、平均値±標準偏差、中央値を示す。

2 数値は、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。